einfach
preiswert
schnell

kochen & genießen

www.kochen-und-geniessen.de

2,55 € · 18. Januar 2006 · Nr. 2

Österreich 2,95 € · Schweiz sfr 5,20
Belgien 3,00 € · Frankreich 3,55 € · Italien 3,85 €
Luxemburg 3,00 € · Portugal Cont. 3,70 € · Spanien 3,70 €
Tschechische Rep. 115 Kc · Kanaren 3,85 €

4 190805 702554 02

Knusprige Streuselkuchen

...wie köstlich!

Kirsch-Puddingschnitten mit Butterstreuseln S. 58

AUF SCHLANKE ART
Paprika-Rollbraten mit Kraut S. 10

EINFACH, ABER RAFFINIERT
Käse-Schinken-Crespelle S. 20

ZWANGLOS · PREISWERT · GUT
Party-Buffet für Freunde S. 30

Februar
2006

kochen & genießen REZEPT-REGISTER 2/06

Vorspeisen & Snacks

Bayerische Brotzeit	46
Frisée-Salat mit Avocado & Lachs	18
Gemüsebrühe mit Spätzle	46
Hackbällchen mit Preiselbeer-Dip	46
Joghurt-Kräuter-Brot	38
Kartoffel-Möhrenbrot mit Haferflocken	38
Linsen-Salat mit Bacon	46
Tomaten-Thunfisch-Crostini	22
Wan Tan – gedämpft & frittiert	54

Hauptgerichte

Fleisch

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken	40
Blumenkohl-Schinken-Auflauf	12
Gebratene Endivie mit Frikadellen	17
Gefüllte Kohlrouladen	48
Käse-Schinken-Crespelle	22
Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks	9
Kasseler auf Chili-Wirsing	24
Kasseler mit Gemüse-Remoulade	6
Krustenbraten mit Honig-Biersoße	48
Paprika-Rollbraten auf Kraut	10
„Rahm"-Geschnetzeltes mit Bandnudeln	7
Rindfleisch „Szechuan Art"	53
Schweinesteak mit Möhren	42

Geflügel & Wild

Nudelsuppe mit Huhn	54
Weißwein-Hähnchen im Tontopf	11

Gemüse

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken	40
Blumenkohl-Schinken-Auflauf	12
Gebratene Endivie mit Frikadellen	17
Gefüllte Kohlrouladen	48
Gemüse-Quiche mit Gouda	48
Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks	9
Kasseler auf Chili-Wirsing	24
Kasseler mit Gemüse-Remoulade	6
Möhren-Schwarzwurzel-Curry	48
Paprika-Rollbraten auf Kraut	10
Schweinesteak mit Möhren	42
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse	13
Weißwein-Hähnchen im Tontopf	11

Desserts & Süßspeisen

Arme Ritter mit heißen Kirschen	50
Eis mit Birnen & Schokosoße	23
Grießnockerln mit Äpfeln	50
Mango-Joghurt mit Fruchtspieß	50
Sahne-Flan mit Karamell	50

Suppen & Eintöpfe

Nudelsuppe mit Huhn	54

Aufläufe & Gratins

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken	40
Blumenkohl-Schinken-Auflauf	12
Käse-Schinken-Crespelle	22
Kartoffelgratin mit buntem Salat	8
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse	13

Kartoffelgerichte

Blumenkohl-Schinken-Auflauf	12
Kartoffelgratin mit buntem Salat	8
Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks	9
Kasseler mit Gemüse-Remoulade	6

Nudel-, Reis- & Mehlgerichte

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken	40
Käse-Schinken-Crespelle	22
Nudelsuppe mit Huhn	54
„Rahm"-Geschnetzeltes mit Bandnudeln	7
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse	13

Salate

Brotsalat mit Sprossen & Käse	40
Frisée-Salat mit Avocado & Lachs	18
Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks	9
Linsen-Salat mit Bacon	46

Schnell & pfiffig

Kasseler auf Chili-Wirsing	24
„Rahm"-Geschnetzeltes mit Bandnudeln	7
Schweinesteak mit Möhren	42

Für kleine Haushalte

Schweinesteak mit Möhren	42

Kinder-Rezept

Schatztruhe mit Goldbarren	26

Internationale Spezialitäten: China

Nudelsuppe mit Huhn	54
Rindfleisch „Szechuan Art"	53
Wan Tan – gedämpft & frittiert	54

Gesunde Küche

Vollwertgerichte/ohne Fleisch

Bayerische Brotzeit	46
Brotsalat mit Sprossen & Käse	40
Gemüse-Quiche mit Gouda	48
Kartoffelgratin mit buntem Salat	8
Möhren-Schwarzwurzel-Curry	48
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse	13

Kalorienarm

Blumenkohl-Schinken-Auflauf	12
Gemüse-Quiche mit Gouda	48
Kartoffelgratin mit buntem Salat	8
Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks	9
Kasseler mit Gemüse-Remoulade	6
Möhren-Schwarzwurzel-Curry	48
Paprika-Rollbraten auf Kraut	10
„Rahm"-Geschnetzeltes mit Bandnudeln	7
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse	13
Weißwein-Hähnchen im Tontopf	11

Für Diabetiker

Schweinesteak mit Möhren	42
Versunkener Birnenkuchen	42

Party-Buffet für Freunde

Bohnensalat mit Senfdressing	32
Cremiger Käse-Dip	33
Curry-Möhren mit Erdnüssen	32
Feuriger Eiersalat	33
Knoblauch-Fladenbrot	32
Mexikanisches Hackgulasch	33
Ofenschnitzel mit Cambozola-Sahne	33
Orangencreme mit Sahne	34
Überbackene Tortilla-Chips	33

Backen

Herzhaft

Gemüse-Quiche mit Gouda	48
Joghurt-Kräuter-Brot	38
Kartoffel-Möhrenbrot mit Haferflocken	38

Süß

Apfel-Streuselkuchen vom Blech	63
Aprikosen-Streusel-Tarte	62
Gloria-Torte mit Schokocreme	64
Käse-Streuselkuchen mit Schokoguss	60
Kirsch-Puddingschnitten mit Butterstreuseln	58
Streuselstreifen mit Crème fraîche	61
Streuseltaler mit Vanillecreme	59
Versunkener Birnenkuchen	42

... außerdem in diesem Heft

• Der schnelle Weg durchs Heft	4–5
• Auf zur Traumfigur!	14–15
• Frisch am Markt: Endivie & Frisée	16–18
• Haushalts-News	27
• Schönes für die Küchen-Party	36–37
• Sie fragen – wir antworten	43
• Kulinarische Reise: China	52–55
• Kreuzworträtsel und Gewinner	56
• Impressum, Foto- und Bezugsquellen-Nachweis	51

kochen & genießen (USPS No. 0005-106) is published monthly. The subscription price for the USA is $ 40 per annum. K.O.P.: German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and at additional mailing offices. Postmaster: send address changes to: **kochen & genießen**, German Language Publications, Inc., 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631.

Für die schnelle Küche

Paksoi

Die asiatische Kohlart mit dem milden, chinakohlähnlichen Geschmack kommt u. a. aus Thailand und den Niederlanden. Man isst den ganzen Kohl – fein geschnitten als Salat oder knapp gegart. Im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar. Rezept S. 54.

BetaSweet

Urmöhre trifft Karotte

Die Kreuzung aus der dunklen Urmöhre mit der „normalen" Möhre enthält Anthocyan (Farbstoff, auch in Trauben) und viel Carotin. Das supergesunde süße Gemüse gibt's in größeren Supermärkten und Bioläden.

„Butter des Waldes"

Avocado

Unter ihrer glatten oder rauen Schale verbirgt sich das cremige Fruchtfleisch. Super für Salate, Dips und zum Füllen. Reife Früchte geben auf leichten Druck nach. Unreife in Zeitungspapier nachreifen lassen. S. 18.

INFOS

Unsere Anschrift:

Heinrich Bauer CARAT KG
Redaktion kochen & genießen
Brieffach 2408, 20077 Hamburg
Oder: Rufen Sie uns einfach an!
Unsere Telefon-Nr. 040 3019-5170
Fax 040 3019-5175
E-Mail: info@kochen-und-geniessen.de
Internet: http://www.kochen-und-geniessen.de

Heft-Nachbestellungen:
Tel. 040 85369-140 · Fax 040 85369-141

Bestell- und Aboservice:
Tel. 0180 5 313939 – 12 ct./Min.
(Mo. – Fr. von 8 bis 20 Uhr)

Jahres-Rezeptregister 2005:
Kostenlos bei uns zu bestellen. Bitte Rückporto in Briefmarken (1,45 €) beifügen

DER SCHNELLE WEG DURCHS GANZE HEFT

Vorspeisen & Snacks

Ob Suppe, Salat oder pikanter Snack: All diese Leckereien schmecken als Vorspeise im Menü, aber auch mal solo als Imbiss, z. B. für liebe Gäste

Frisée-Salat mit Avocado & Lachs S.18

Tomaten-Thunfisch-Crostini S.21

Kartoffel-Möhrenbrot mit Haferflocken S.38

Linsen-Salat mit Bacon S.45

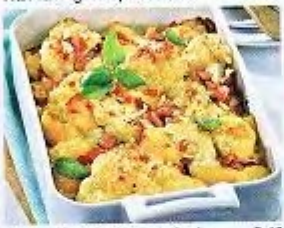
Wan Tan – gedämpft & frittiert S.55

Hauptgerichte – mal mit, mal ohne Fleisch

Raffiniert oder preiswert, kalorienarm oder schnell: Unsere Gerichte bieten für jeden Geschmack das Richtige. Und auch für Gäste finden Sie Anregungen

Kasseler mit Gemüse-Remoulade S.6

Weißwein-Hähnchen im Tontopf S.11


Blumenkohl-Schinken-Auflauf S.12

ohne Fleisch
Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse S.13

Gebratene Endivie mit Frikadellen S.17

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken S.41

für Diabetiker
Schweinesteak mit Möhren S.42

Krustenbraten mit Honig-Biersoße S.47

Gefüllte Kohlrouladen S.47

Die schönsten Desserts

Als Krönung eines jeden Menüs immer willkommen: verführerische Süßspeisen in den schönsten Variationen. Da kann sicher keiner widerstehen!

Eis mit Birnen & Schokosoße S.21

Arme Ritter mit heißen Kirschen S.49

Grießnockerln mit Äpfeln S.49

Puddingschnitten mit Butterstreuseln S.58

Streuseltaler mit Vanillecreme S.59

Käse-Streuselkuchen mit Schokoguss S.60

Streuselstreifen mit Crème fraîche S.61

Joghurt-Kräuter-Brot S.39

Gemüsebrühe mit Spätzle S.45

ohne Fleisch

Bayerische Brotzeit S.45

Hackbällchen mit Preiselbeer-Dip S.45

„Rahm"-Geschnetzeltes mit Nudeln S.7

ohne Fleisch

Kartoffelgratin mit buntem Salat S.8

Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks S.9

Paprika-Rollbraten auf Kraut S.10

Überbackene Käse-Schinken-Crespelle S.20

Kasseler auf Chili-Wirsing S.24

Schatztruhe mit Goldbarren S.26

ohne Fleisch

Brotsalat mit Sprossen & Käse S.40

ohne Fleisch

Möhren-Schwarzwurzel-Curry S.47

ohne Fleisch

Gemüse-Quiche mit Gouda S.47

Rindfleisch „Szechuan Art" S.53

Nudelsuppe mit Huhn S.54

Sahne-Flan mit Karamell S.49

Mango-Joghurt mit Fruchtspieß S.49

Kuchen & Torten für die Kaffeetafel

Mit saftigen Früchten und zarten Cremes – diese Kuchen sind ein echter Genuss. Und mit unseren Rezepten können Sie sie ganz leicht nachbacken

für Diabetiker

Versunkener Birnenkuchen S.42

Aprikosen-Streusel-Tarte S.62

Apfel-Streuselkuchen vom Blech S.63

Gloria-Torte mit Schokocreme S.64

Kasseler mit Gemüse-Remoulade

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt, 2–3 Stiele Thymian, 1 TL Pfefferkörner
- 400 g ausgelöstes mageres Kasseler-Kotelett
- 1 mittelgroße Möhre
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 2–3 Gewürzgurken (Glas) + ca. 2 EL Gurkensud
- 250 g fettarme Dickmilch
- 3 TL (30 g) Joghurt-Salatcreme
- 1–2 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel
- etwas Öl (a. d. Sprühflasche)

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen, auskühlen lassen.

2 ¾–1 l Wasser, Lorbeer, Thymian und Pfefferkörner aufkochen. Kasseler waschen und zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30–40 Minuten gar ziehen lassen.

3 Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurken fein würfeln. Dickmilch, Salatcreme und Senf glatt rühren. Gemüse unterheben. Die Remoulade mit Salz, Pfeffer und Gurkensud abschmecken. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4 Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in feine Spalten schneiden. Eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Kartoffeln und Zwiebeln portionsweise hineingeben. Jeweils mit wenig Öl besprühen und unter Wenden ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Kasseler herausnehmen und dünn aufschneiden. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 350 kcal
33 g E · 8 g F · 35 g KH

Remoulade einfach „entschärft"

Normale Remoulade enthält ca. 80 % Fett – fast so viel wie Butter! Unsere figurfreundliche Variante hat weniger als 2 %. Einfach durch Austauschen von fetter Mayonnaise gegen fettarme Dickmilch und Joghurt-Salatcreme. Volumen und „Biss" erhält sie durch viel knackiges Gemüse.

Übrigens: Diese leichte Remoulade passt auch prima zu geräucherter Putenbrust, Roastbeef, Frikadellen oder Ofenkartoffeln.

Sie Frühjahr Leichter essen mit Genuss

Nach Herzenslust schlemmen und dabei Ihrer Linie etwas Gutes tun? Das geht: Wir haben figurfreundliche Alternativen zu Ihren Lieblingsessen

„Rahm"-Geschnetzeltes mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Möhren
- 250 g Champignons
- 400 g Schweineschnitzel
- 250 g Bandnudeln, Salz
- 1 EL Öl, Pfeffer
- 100 g ungezuckerte Kondensmilch (3 % Fett)
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 150 g TK-Erbsen
- ca. 3 EL heller Soßenbinder
- 1–2 EL Zitronensaft
- evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Möhren schälen, Pilze putzen. Beides waschen und in Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen.

3 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Würzen, herausnehmen. Zwiebel und Pilze im Bratfett ca. 5 Minuten braten. ⅜ l Wasser, Kondensmilch und Brühe einrühren. Möhren und gefrorene Erbsen zugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch wieder zugeben.

4 Geschnetzeltes mit Soßenbinder leicht binden und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen. Alles anrichten und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 420 kcal
35 g E · 7 g F · 51 g KH

Gesichert: ASA

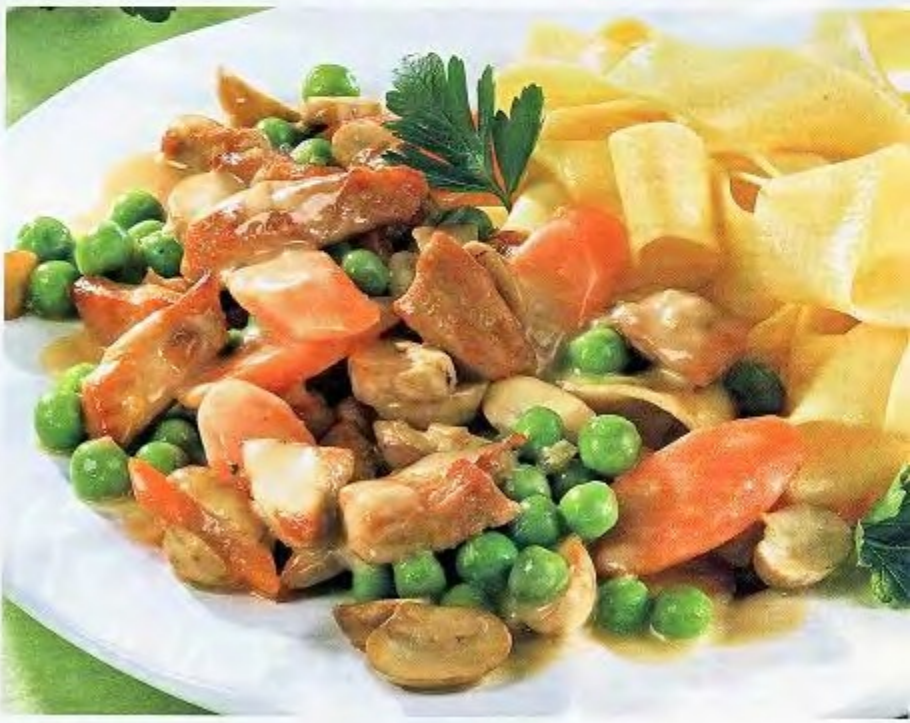
Kalorienfalle Soße

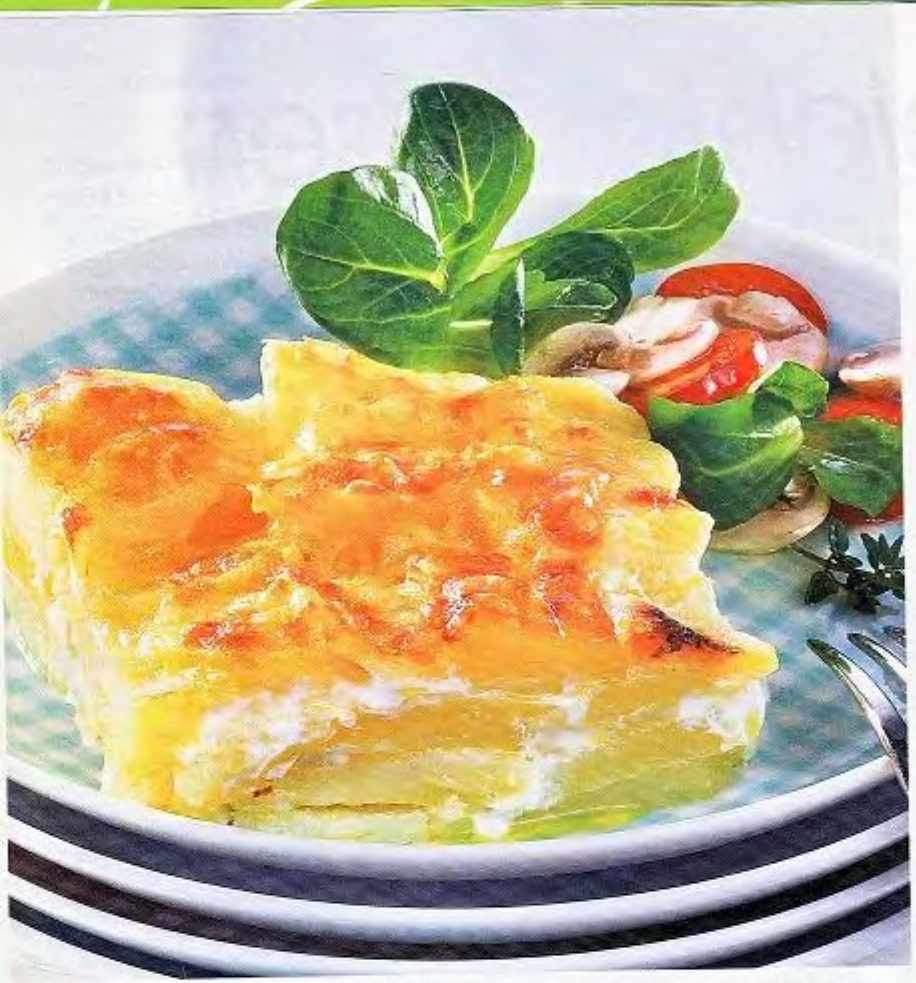
So viel Kalorien hat ⅛ l Soße:

Sauce Hollandaise	550 kcal
Béchamel	180 kcal

Und so leicht kann Soße sein:

Leichte Béchamel (s. Rezept S. 12)	90 kcal
Unsere „Rahm"-Soße mit Kondensmilch & Soßenbinder (s. S. 7)	60 kcal
Hollandaise „fettarm" (ohne Butter; Maggi)	110 kcal





Kartoffelgratin mit buntem Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln (z. B. vorwieg. fest kochend)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml fettarme Milch
- Salz, Pfeffer
- etwas Fett für die Form
- 1 Flasche (200 ml) Crème balance (Dr. Oetker)
- 75 g geraspelter Light-Käse (15 % Fett absolut)
- ½ TL Gemüsebrühe
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1–2 TL Senf
- 125–150 g Feldsalat
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Champignons

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Milch und Salz ca. 10 Minuten kochen.

2 Eine Auflaufform leicht fetten. Kartoffeln samt Milch darin verteilen, würzen. Creme Balance darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40–45 Minuten backen.

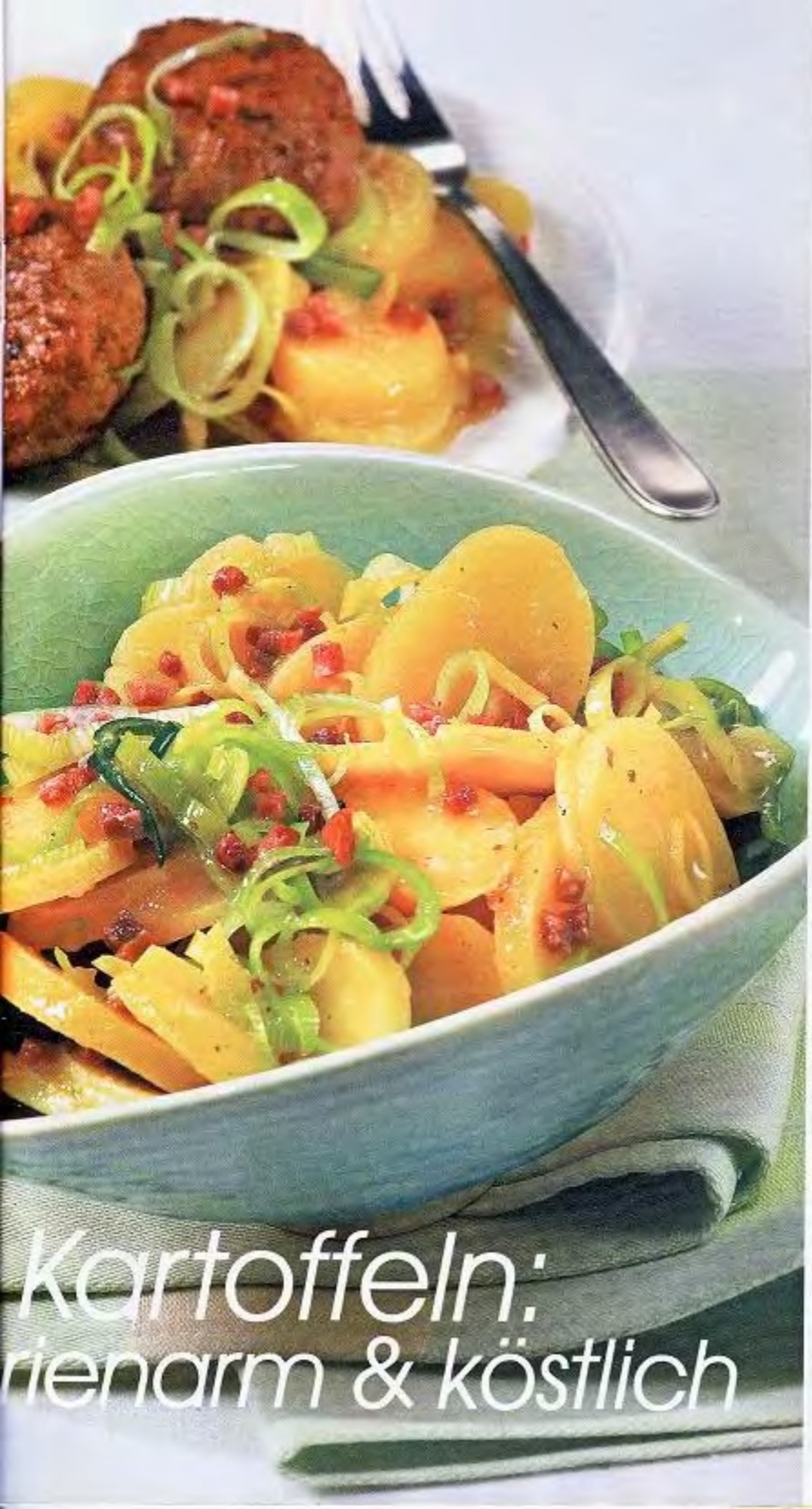
3 Brühe in 6–8 EL heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Essig, Senf, Salz und Pfeffer zugeben, mit dem Pürierstab cremig mixen. Salat, Tomaten und Pilze putzen, waschen. Tomaten und Pilze in Scheiben schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 310 kcal
17 g E · 9 g F · 39 g KH

Raffiniert verfeinern ohne Reue

Es muss nicht immer Schlagsahne oder Crème fraîche sein! Denn inzwischen gibt's viele fettarme Alternativen. Hier einige Produkte im Vergleich:

Schlagsahne/Crème fraîche	30 % Fett
Cremefine zum Verfeinern	19 % Fett
Cremefine zum Kochen	15 % Fett
Crème légère	15 % Fett
Crème balance	7,5 % Fett



Kartoffeln: rienarm & köstlich

Kartoffel-Lauch-Salat zu Hacksteaks

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest koch. Kartoffeln
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 50 g magere Schinkenwürfel (2 % Fett)
- 4 EL Weißwein-Essig
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel
- 350 g Tatar (Schabefleisch)
- 2 EL (ca. 40 g) Magerquark
- Edelsüß-Paprika
- ½ TL getr. Thymian, 1 TL Öl

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

2 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Porree kurz mit andünsten. ⅛ l Wasser und Essig zugießen, aufkochen. Brühe und Senf unterrühren und in eine große Schüssel gießen. Kartoffeln direkt in Scheiben in die Marinade schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3 Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Tatar, Quark, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian verkneten. Daraus 8 kleine Frikadellen formen. Im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne pro Seite 5–6 Minuten braten. Kartoffelsalat nochmals abschmecken und alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Marinierzeit ca. 30 Min.
Portion ca. 340 kcal
29 g E · 6 g F · 40 g KH

Tellerstapel: Arzberg; weißer Teller: Villeroy & Boch; Gabel: WMF

Abgespeckt

Wer gerne herzhaften Speckkartoffelsalat isst, sollte mal diese Version probieren. Die schmeckt ebenso lecker, hat aber durch Austausch von Speck gegen magere Schinkenwürfel und Weglassen von Öl nur ***0,6 g Fett/Portion.*** *Der Klassiker dagegen* ***37 g!***

Passend dazu: kleine Frikadellen aus Tatar, die ihre Bindung durch Magerquark statt Ei erhalten.

Paprika-Rollbraten auf Kraut

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 150 g geröstete Paprika (Glas)
- 4 Zwiebeln, 2 EL Öl
- 2 TL Tomatenmark
- Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 700 g Schweineschnitzel im Stück (zur flachen Scheibe aufschneiden lassen)
- 1 Dose (850 ml) Sauerkraut
- ⅛ l Apfelsaft
- 1 Lorbeerblatt, evtl. Kümmel
- 1 TL klare Brühe
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- Küchengarn

1 Paprika abtropfen lassen. Zwiebeln schälen. 3 Zwiebeln und Paprika fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark einrühren, anschwitzen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Abkühlen lassen.

2 Rosmarin waschen, trockenschütteln. Fleisch mit der Paprika-Zwiebelfüllung bestreichen, aufrollen und fest binden, dabei Rosmarin hineinstecken. Braten mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

3 1 Zwiebel vierteln. Fleisch in 1 EL heißem Öl im Bräter rundherum kräftig anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. ⅛–½ l Wasser angießen. Offen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 50–60 Minuten braten, dabei öfter mit Bratenfond beschöpfen.

4 Sauerkraut im Topf ohne Fett kurz andünsten. Apfelsaft, ⅛ l Wasser, Lorbeer, Kümmel und Brühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

5 Braten warm stellen. Stärke und etwas Wasser glatt rühren. Fond damit binden, kurz weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerkraut abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 310 kcal
42 g E · 9 g F · 13 g KH

Gut beraten mit mageren Braten

Diesen Braten aus Schnitzelfleisch können Sie sich ruhig gönnen. Denn 1 Portion liefert nicht mal 4 g Fett! Zum Vergleich: Schweinenacken und -schulter mit Schwarte liefern ca. 32 g, -bauch fast 80 g Fett!

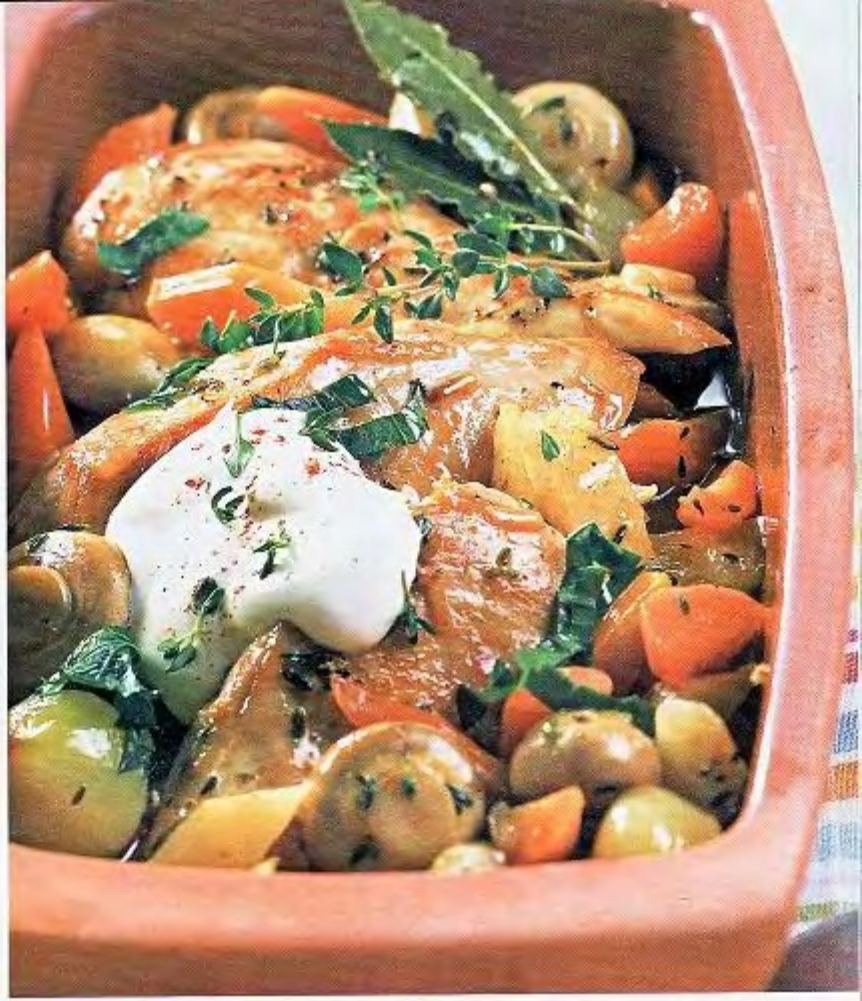
Raffiniert gefüllt mit Paprika (auch lecker: Broccoli oder Sauerkraut) schmeckt das Fleisch dennoch nicht trocken.

Leichter essen mit Genuss

Wenig viel Geschmack

Weide Porter Kvæghavebrug, Schafer Svein af Danmark

Fett, ck



Weißwein-Hähnchen im Tontopf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Möhren (ca. 500 g)
- 500 g Knollensellerie
- 400 g Champignons
- 1 EL Öl
- Pfeffer, Salz
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 Lorbeerblätter
- ⅛ l Gemüsebrühe
- ⅛ l trockener Weißwein
- 1 EL (20 g) saure Sahne zum Garnieren

1 Tontopf (ca. 3,5 l Inhalt) mit Deckel 10–15 Minuten wässern. Herausnehmen.

2 Möhren und Sellerie schälen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren. Öl, Pfeffer und ½ TL Thymian verrühren. Filets waschen, trockentupfen und damit bestreichen. Etwas ziehen lassen.

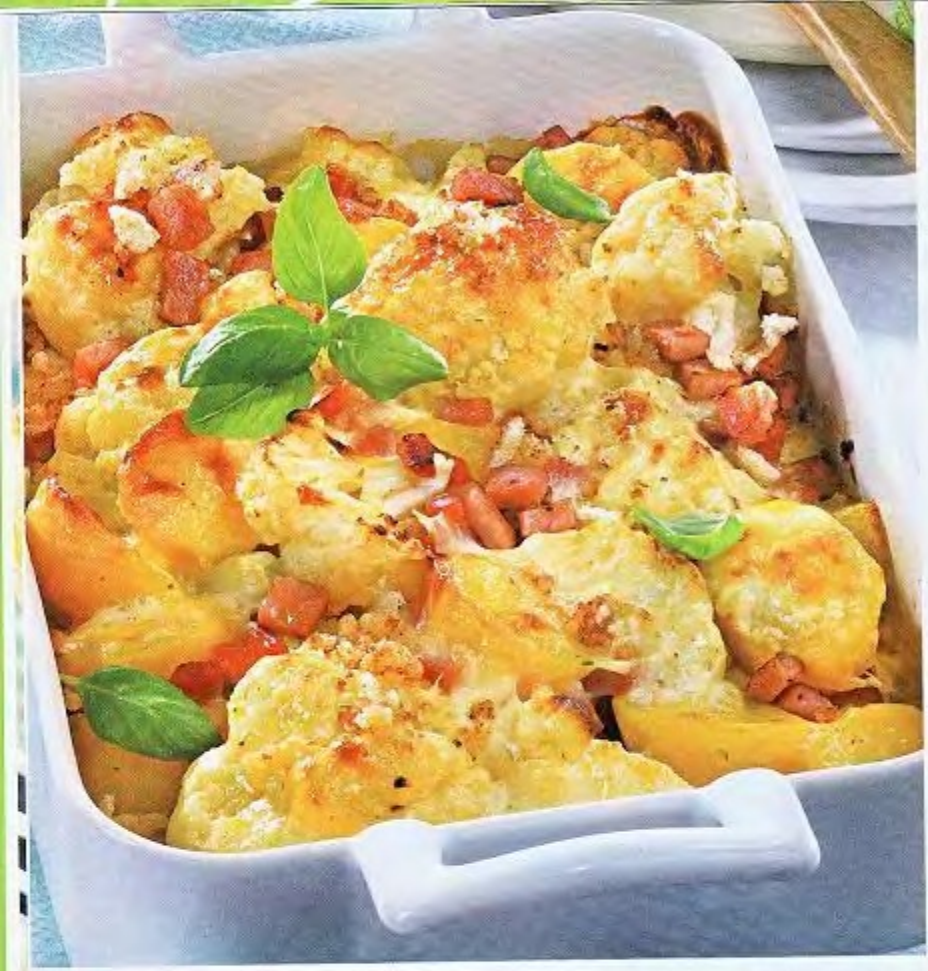
3 Schalotten schälen, evtl. halbieren (Zwiebeln vierteln). Knoblauch schälen, hacken. Beides mit Gemüse und Lorbeer im Tontopf mischen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Thymian würzen. Filets mit Salz würzen und darauf legen. Brühe und Wein angießen.

4 Zugedeckt im nicht vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1 ¼–1 ½ Stunden garen. Mit saurer Sahne anrichten. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 340 kcal
36 g E · 5 g F · 30 g KH

Schonend garen

Der traditionelle Coq au vin wird mit einem ganzen Hähnchen (10 % Fett) und geräuchertem Speck (65 % Fett) zubereitet. Leichter wird's mit Hähnchenfilet (1 % Fett). Im Tontopf gart alles aromaschonend im eigenen Saft. So wird selbst magerstes Fleisch herrlich zart und saftig.



Blumenkohl-Schinken-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g fest kochende Kartoffeln
- 1 großer Blumenkohl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g magerer gekochter Schinken in Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL (20 g) + etwas + 1 TL Joghurt-Butter
- 2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
- ¼ l Milch
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Scheibe Toastbrot

1 Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Ca. 20 Minuten kochen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In ca. ⅜ l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten. Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Kartoffeln und Blumenkohl abgießen, Blumenkohlwasser dabei auffangen. 1 EL Butter im Topf erhitzen. Schinken darin kurz anbraten, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. ¼ l Blumenkohlwasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

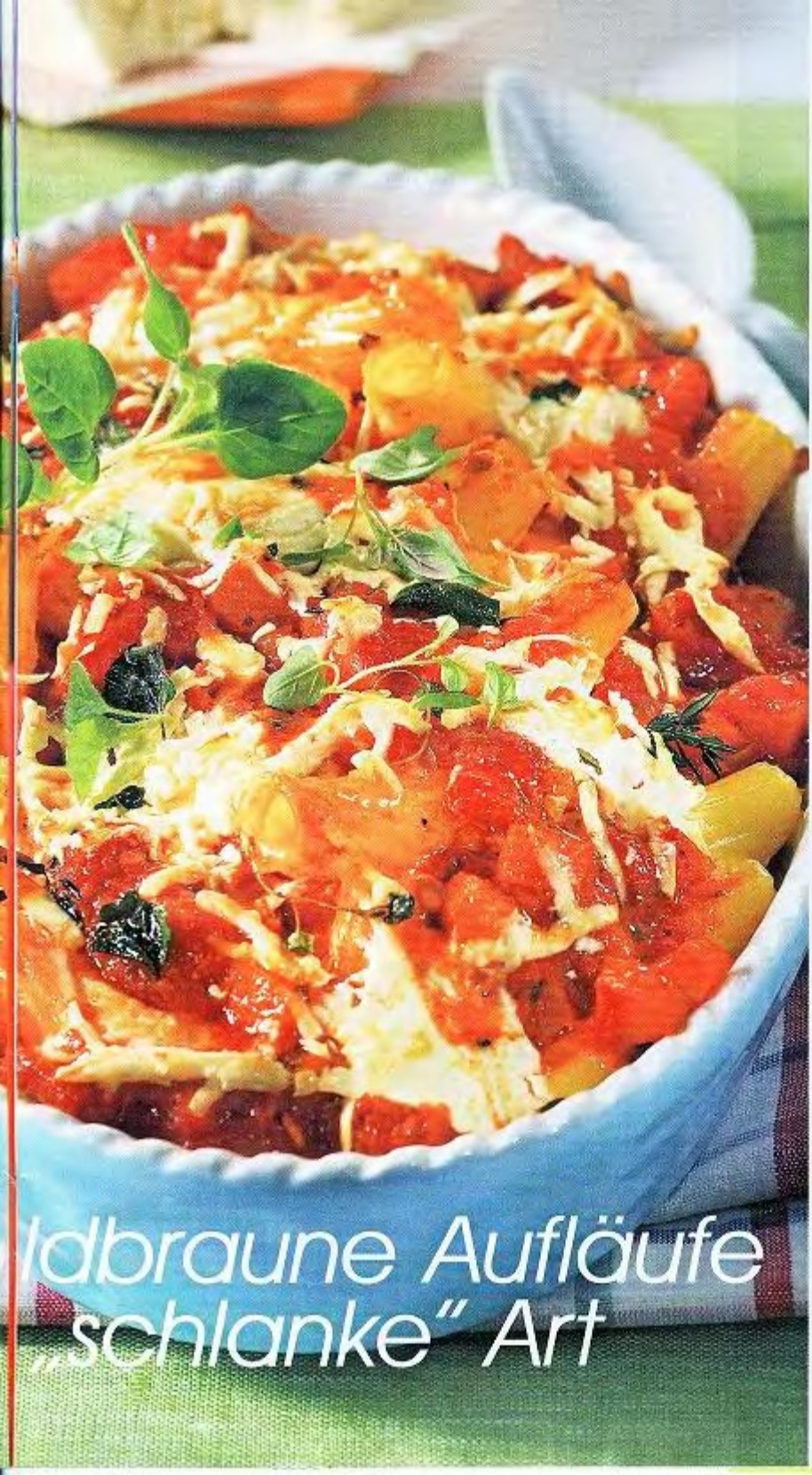
3 Kartoffeln, Blumenkohl und Schinken in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen. Soße darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst ca. 20 Minuten backen.

4 Brot zerbröseln. Mit 1 TL Butter in kleinen Flöckchen auf dem Auflauf verteilen und weitere ca. 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 320 kcal
22 g E · 9 g F · 36 g KH

Super mit leichten Krusten

*Das Üppigste an Aufläufen ist meist ihre goldbraune **Käsekruste.** 100 g „normalfetter" Käse (Gouda, Emmentaler, Appenzeller, Butterkäse) liefert **25–30 g Fett.** Auch lecker wird's mit der mageren Variante aus Toastbröseln oder Paniermehl und 1 TL Butter – für gerade mal **5 g Fett!** Oder: Paniermehl mit nur wenig Käse mischen bzw. Light-Käse verwenden. Tipp: Käse am besten fein reiben statt grob raspeln, so kommen Sie mit weniger aus.*



ldbraune Aufläufe „schlanke" Art

Tomaten-Nudelauflauf mit Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Möhren, 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 EL + etwas Öl (z. B. Olivenöl)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 250 g Nudeln (z. B. Tortiglioni)
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung (180 g) leichter Schafskäse (8 % Fett absolut)
- 2 EL (50 g) Crème légère

1 Möhren schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl im Topf andünsten. Möhren kurz mitdünsten. Mit ¼ l Wasser ablöschen, Brühe und Oregano einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Tomaten samt Saft zugeben. Tomaten grob zerkleinern und offen weitere ca. 10 Minuten dicklich einkochen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen und in einer leicht geölten Auflaufform verteilen. Schafskäse grob raspeln und die Hälfte unter die Nudeln mischen.

3 Tomatensoße abschmecken und über die Nudeln gießen. Crème légère als Kleckse darauf verteilen. Rest Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 400 kcal
20 g E - 9 g F - 56 g KH

Rezept: Kükare

Light & lecker

Mit Light-Käse lässt sich so manches Gramm Fett sparen.

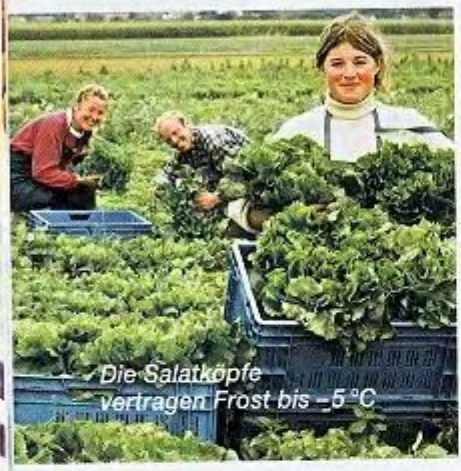
So viel Fett enthält 100 g:

Gouda (48 % Fett i. Tr.)	29 g
Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)	19 g
Fetakäse (50 % Fett i. Tr.)	22 g
du darfst Käseraspel	17 g
Arla Finello Light	15 g
Salakis Schafskäse leicht	8 g

Vielseitige Wintersalate

Endivie & Frisée

Hier kommt erste Hilfe gegen das Wintertief: Ab in die Salatschüssel mit Endivie und Frisée – und schon ist alles wieder im grünen Bereich!



Die Salatköpfe vertragen Frost bis –5 °C

ENDIVIE

- gehört wie Chicorée zu den Zichoriengewächsen. Es gibt Winter- und Sommerendivie. Letztere wird auch als glatte Endivie oder Escar(i)ol bezeichnet
- ganzjährig erhältlich
- Herkunftsländer: Deutschland, besonders Süd- und Westdeutschland, Holland. Zurzeit Freiland-Importe aus Italien, Frankreich und Spanien

FRISÉE

- ist eine besonders krausblättrige Züchtung der Winterendivie; wird deshalb auch krause Endivie, Locken- oder Wirrkopf genannt
- Hauptsaison in den Herbst- und Wintermonaten
- die hellen inneren Blätter sind zarter und weniger herb, aber auch nährstoffärmer als die äußeren grünen Blätter

Einkauf

Achten Sie auf frische Ware. Die Blätter sollten nicht schlaff oder welk sein und keine Faulstellen aufweisen.

Lagerung

Hält sich 2–3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten in ein feuchtes Tuch einschlagen oder in eine Plastiktüte legen. Wichtig: Löcher in die Tüte stechen, sonst bildet sich Kondenswasser und der Salat beginnt zu faulen.

Das steckt drin

Endivie enthält wesentlich mehr Vitamin B_2, Folsäure, Carotinoide, Kalium und Eisen als Kopfsalat. Der Bitterstoff Intybin regt Galle und Speichelfluss an und wirkt so appetit- und verdauungsfördernd.

So werden Endivie und Frisée richtig vorbereitet

Äußere Blätter entfernen – sie sind oft beschädigt und evtl. angewelkt. Endivienköpfe vierteln

Strunk abschneiden. Sollen die Viertel noch zusammenhalten (Rezept rechts), etwas Strunk dranlassen

Beim Frisée den Strunk gerade abschneiden oder Kopf halbieren und Strunk keilförmig herausschneiden

Unzerkleinerte Blätter in stehendem Wasser zügig waschen, sonst gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren

In einer Salatschleuder oder im Sieb mit Küchentuch gut trocknen, damit die Soße nicht verwässert

Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, bei Endivie gleichzeitig die dicken Blattrippen entfernen

Gebratene Endivie mit Frikadellen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier (Gr. M)
- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 400 g gemischtes Hack
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 Endiviensalate (à ca. 350 g)
- 1 EL Öl
- 2 EL Butter/Margarine

1 1 Ei ca. 10 Minuten kochen. 2 Scheiben Toast einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack, Zwiebel, übriges Ei, Senf und ausgedrücktes Brot verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 12 kleine Frikadellen formen.

2 Ei abschrecken, schälen und würfeln. Salat putzen, vierteln. Strunk so abschneiden, dass die Viertel nicht auseinander fallen. Waschen und gut abtropfen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Minuten braten.

4 Salat evtl. trockentupfen. In 1 EL heißem Fett je Seite ca. 2 Minuten braten, würzen. Herausnehmen. 1 EL Fett im Bratfett erhitzen. Rest Toast zerbröseln, mit Ei darin anrösten. Salat und Frikadellen anrichten, Salat mit Bröseln bestreuen. Dazu: Kartoffelpüree.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 470 kcal
28 g E · 32 g F · 13 g KH

Das passt gut dazu

Kräftige Zutaten wie Speck, würziger Käse, Kapern, Oliven und Sardellen. Das herbe Aroma harmoniert aber ebenso gut mit Nüssen oder Früchten, z. B. Orangen, Birnen, Ananas. Tipp: Etwas Zucker kann den Bittergeschmack mildern.

Endivie wird meist als Salat verwendet. Auch gut: gebraten (wie hier), gedünstet, unter Kartoffelpüree gehoben oder in Suppen.

Petra Abt

In edler Begleitung Frisée-Salat

Frisée-Salat mit Avocado & Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker, 3 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Frisée-Salat (ca. 400 g)
- 100–125 g geräucherter Lachs in Scheiben
- 1 reife Avocado (ca. 300 g)
- 2 EL Zitronensaft

1 Essig, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Zwiebel schälen, fein würfeln und unterrühren.

2 Frisée putzen, waschen und etwas kleiner zupfen. Lachs in breite Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, schälen. In Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

3 Vorbereitete Salatzutaten mit etwas Soße auf einer Platte anrichten. Restliche Soße dazureichen.

Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 270 kcal
8 g E · 25 g F · 2 g KH

Feine Salatsoßen

Diese drei könnten Ihre neuen Lieblinge werden: Sie sind superlecker und passen auch prima zu beiden Salatsorten

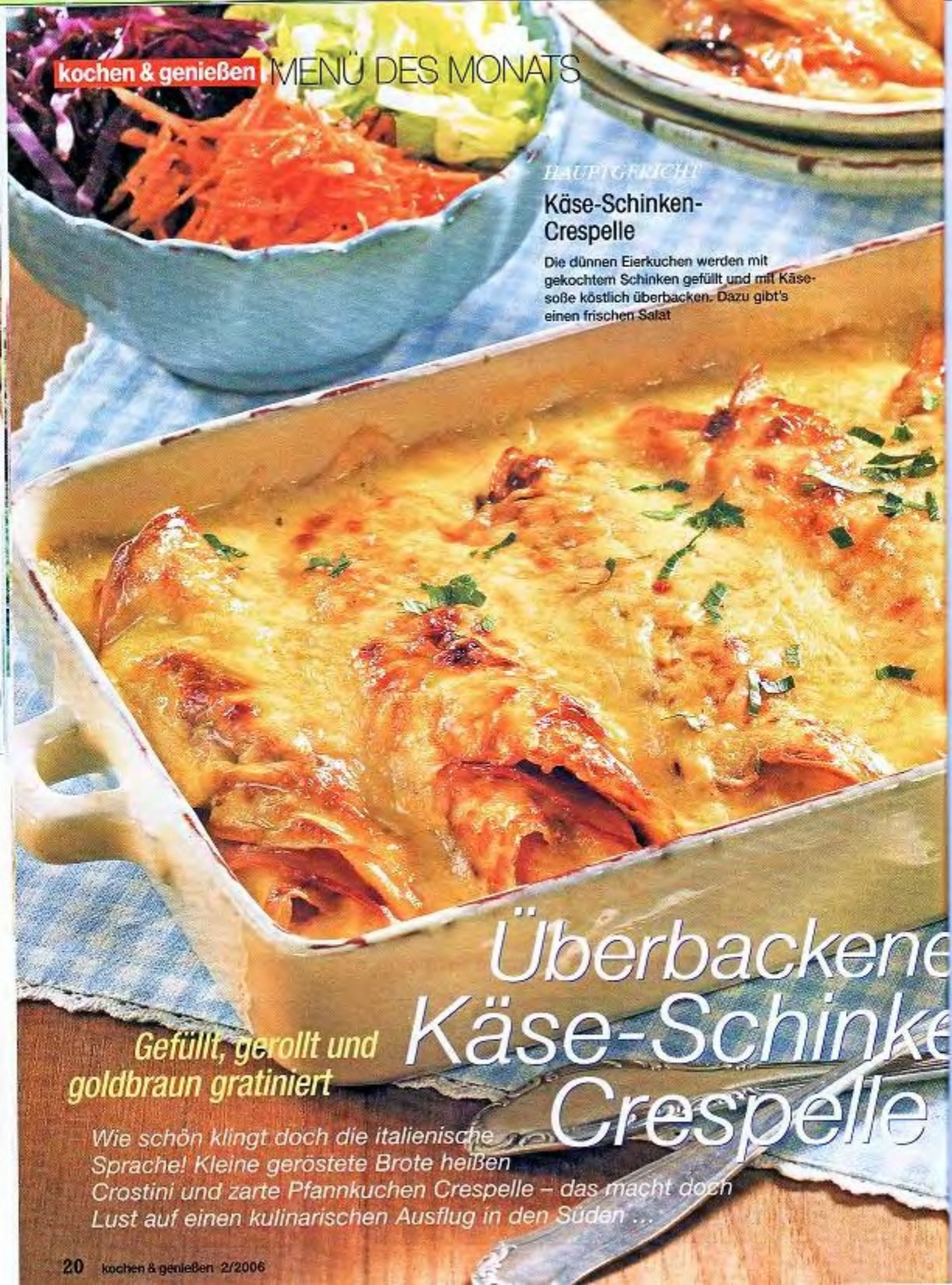
SENF-DRESSING
150 g saure Sahne, 2 TL Senf und 1–2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, (grobem) Pfeffer und Zucker abschmecken.

KRÄUTER-VINAIGRETTE
1½–2 EL Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 3 EL Olivenöl darunter schlagen. Gehackte Kräuter einrühren.

BLUE-CHEESE-SOSSE
50–75 g Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Mit 150 g Sahnejoghurt, 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.

Fotos: Kahli

Im nächsten Heft: Zitronengras



HAUPTGERICHT

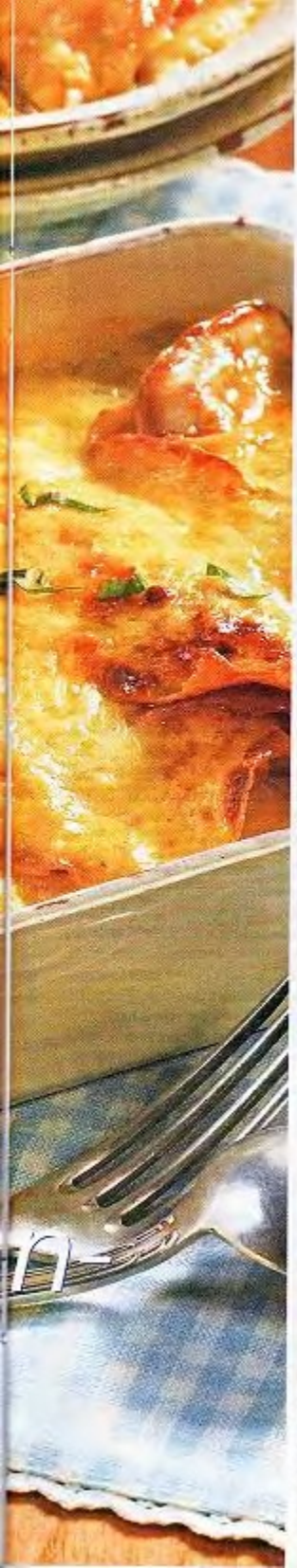
Käse-Schinken-Crespelle

Die dünnen Eierkuchen werden mit gekochtem Schinken gefüllt und mit Käsesoße köstlich überbacken. Dazu gibt's einen frischen Salat

Überbackene Käse-Schinken-Crespelle

Gefüllt, gerollt und goldbraun gratiniert

Wie schön klingt doch die italienische Sprache! Kleine geröstete Brote heißen Crostini und zarte Pfannkuchen Crespelle – das macht doch Lust auf einen kulinarischen Ausflug in den Süden ...



VORSPEISE

Tomaten-Thunfisch-Crostini

In Italien sind sie als Crostini in aller Munde und hier ein schöner Auftakt fürs Menü: geröstete Brotscheiben, würzig belegt mit Thunfisch, Tomaten, roten Zwiebeln, Kräutern und Kapern

DESSERT

Eis mit Birnen & Schokosoße

Passt ein warmes Dessert besser oder ein kaltes? Kompromiss: Eis und Birnen mit heißer Schokosoße. Das löffelt jeder gern weg. Und schnell geht's auch noch ...

Hier sind Gäste von ganzem Herzen willkommen. Für die Tasche Schreibpapier doppelt zuschneiden. Drei Seiten mit der Hand oder Nähmaschine im Zickzackstich schließen, oben für Besteck und Serviette offen lassen. In der Mitte prangt ein aufgeklebtes Herz aus Karostoff. Zu viel Arbeit? Dann kaufen Sie Brottüten und bekleben sie mit einem Herz.

Getränke-Tipp zum Menü

Südtiroler Weine gewinnen an Profil! Wer das bei unserem Menü mit italienischem Einschlag testen möchte, ist mit dem leichten St. Magdalener DOC aus der Gegend um Bozen gut bedient. Typisch sind die Trauben Vernatsch (95 %) und Lagrein (5 %). Der trockene Rotwein der Kellerei Girlan ist sehr bekömmlich und besticht durch seinen harmonischen, samtigen Körper. Für 5–6 € im Handel. Adressen unter Tel. 089 8954590 bzw. info@bavaria-wein.de

Alle Rezepte auf den nächsten Seiten

Auflaufform und Salatschale: CASAgent

Menü des Mor

Rezepte zu den Seiten 20/21

Das brauchen Sie fürs ganze Menü

Fleisch

6–8 Scheiben (ca. 200 g) gekochten Schinken

Gemüse & Obst

2 große Tomaten
evtl. 1 rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleinen grünen Salat (z. B. Römersalat)
evtl. 4 Salatblätter zum Garnieren
1 Radicchio
2 mittelgroße Möhren
2–3 Stiele Basilikum oder Petersilie
½ Bund Petersilie
evtl. Melisse zum Verzieren

Was Sie sonst noch brauchen

1 Dose (80 g) Thunfischfilets
evtl. 2–3 TL Kapern (Glas)
1 Dose (425 ml) Birnen
2–3 EL weißen Balsamico-Essig
1 Päckchen Dessertsoße „Schokolade" (zum Kochen; für ½ l Milch)
1 EL Schokoladenraspel
8 Scheiben Baguette
3 Eier (Gr. M)
knapp 1 l Milch
200–250 g Raclette-Käse
400–500 ml Vanille-Eis

Das sollten Sie zu Hause haben

Butter, evtl. Margarine
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Zwiebeln
Gemüsebrühe
Mehl, Zucker

Getränke nicht vergessen

Siehe unser Getränke-Tipp auf Seite 21

VORSPEISE

Tomaten-Thunfisch-Crostini

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Tomaten
- 1 Dose (80 g) Thunfischfilets
- 1 kleine Zwiebel (z. B. rot)
- 2–3 Stiele Basilikum oder Petersilie
- evtl. 2–3 TL Kapern (Glas)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL (30 g) Butter
- 8 Scheiben Baguette
- Pfeffer
- 4 Salatblätter (evtl. vom Hauptgericht abnehmen)

1 Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Würfeln. Thunfisch abtropfen lassen und kleiner zupfen. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen und Blättchen fein schneiden. Alles mit Kapern mischen.

Damit nichts zerquetscht: Tomatenviertel von der weichen Innenseite in Würfel schneiden

2 Knoblauch schälen, sehr fein hacken. In heißer Butter andünsten. Brot darin von beiden Seiten goldbraun rösten und herausnehmen. Thunfisch-Mischung darauf verteilen. Pfeffern und mit Salat anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 170 kcal
7 g E · 10 g F · 12 g KH

Frisches Basilikum...

...macht im Winter schnell schlapp! Der Belag gelingt aber auch mit getrocknetem, besser noch mit gefriergetrocknetem.

HAUPTGERICHT

Käse-Schinken-Crespelle

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g + 2 leicht gehäufte EL Mehl
- 3 Eier (Gr. M)
- 200 ml + 250 ml (¼ l) Milch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2–3 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kleiner grüner Salat (z. B. Römersalat)
- 1 Radicchio
- 200–250 g Raclette-Käse
- 4 TL + 1 EL (20 g) + etwas Butter/Margarine
- 2 TL Gemüsebrühe
- 6–8 Scheiben (ca. 200 g) gekochter Schinken
- ½ Bund Petersilie

1 150 g Mehl, Eier, 200 ml Milch und 175 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Hälfte Zwiebeln, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Möhren schälen und waschen. Salate putzen, waschen und abtropfen lassen. (Evtl. 4 grüne Salatblätter für die Vorspeise beiseite legen.) Käse grob reiben.

3 ½ TL Fett in einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Ca. 1 kleine Kelle Teig hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen. Weitere 5–7 Pfannkuchen auf die gleiche Weise backen.

4 Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Fett andünsten. 2 EL Mehl zufügen, unter Rühren kurz anschwitzen. ¼ l Wasser, ¼ l Milch und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. 4 EL Käse in der Soße schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Da die Soße leicht ansetzt: den Käse darin nur bei milder Hitze schmelzen, dabei ständig rühren

5 1 Scheibe Schinken auf jeden Pfannkuchen legen und mit je 1 EL Käse bestreuen. Pfannkuchen aufrollen und in eine flache gefettete Auflaufform legen. Käsesoße über die Pfannkuchen gießen und mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

6 Inzwischen Möhren grob raspeln. Salat in feine Streifen schneiden. Vorbereitete Salatzutaten mit der Marinade mischen. Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Pfannkuchen mit Petersilie bestreuen. Den Salat dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 770 kcal
44 g E · 44 g F · 43 g KH

Nicht zu viel Teig in die Pfanne geben. Dann die Pfanne leicht schwenken, damit er sich gut verteilt und den Boden bedeckt

ats

DESSERT

Eis mit Birnen & Schokosoße

Zutaten für 4 Personen:

- **1 Päckchen Dessertsoße „Schokolade" (zum Kochen; für ½ l Milch)**
- **2 EL Zucker, ½ l Milch**
- **1 Dose (425 ml) Birnen**
- **400–500 ml Vanille-Eis**
- **1 EL Schokoladenraspel**
- **evtl. Melisse z. Verzieren**

1 Soßenpulver, Zucker und 4 EL Milch glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Soßenpulver einrühren, kurz aufkochen. Soße warm stellen.

2 Birnen abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Eis in kleinen Kugeln oder Nocken abstechen bzw. würfeln. Mit den Birnenspalten anrichten. Die heiße Schokosoße angießen und mit Schokoraspeln bestreuen. Mit Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 280 kcal
7 g E · 11 g F · 37 g KH

Extra-Tipp

Falls das Eis zum Formen zu hart ist, entweder kurz vor dem Essen aus dem Tiefkühler in den Kühlschrank legen oder 15 Minuten vorm Dessert ganz herausnehmen.

ZEITPLAN

1¾ Stunden vorher

- Pfannkuchenteig anrühren, quellen lassen. Marinade rühren. Möhren, Salat und Käse vorbereiten (s. Hauptgericht 1. und 2.)
- Vorspeise: Crostinibelag zubereiten

1¼ Stunden vorher

- Pfannkuchen backen (s. Hauptgericht 3.)

45 Minuten vorher

- Käsesoße kochen. Pfannkuchen füllen und überbacken (s. Hauptgericht 4. u. 5.)

30 Minuten vorher

- Möhren etc. zerkleinern (s. Hauptgericht 6.)
- Dessert: Soße kochen. Birnen klein schneiden

Kurz vorher

- Vorspeise: Baguette rösten und belegen
- Salat fertig stellen. Petersilie hacken (s. Hauptgericht 6.)

Nach dem Hauptgang

- Dessert: Eis formen und alles anrichten

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

gelingen dünne Pfannkuchen

Ist er unten goldbraun, den Pfannkuchen auf einen flachen Deckel gleiten lassen und umgedreht in die Pfanne stürzen

Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller kurz abkühlen lassen (nicht stapeln!). Dann nach und nach füllen und in die Form legen

Rezepte für jeden Tag – gelingen garantiert!

Kühl-schrank voll, Kopf leer?

Jetzt aber schnell ins Internet!

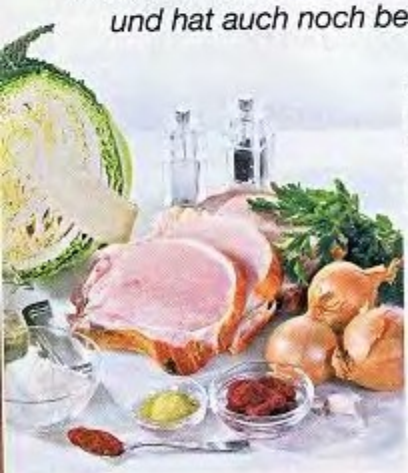
Ihr Menü auf einen Klick:

Rezeptsuche
Koch-Club
Wochenendmenü
Warenkunde
Gewürzboard
Online-Shop
Specials
Buchtipps

www.kochenundgeniessen.de

Kasseler auf Chili-Wirsing

Wer sagt denn, dass Kohl & Kasseler viel Zeit brauchen? Diese Version ist fix fertig und hat auch noch besonderen Pfiff



Zutaten für 4 Personen:

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Wirsing (ca. 750 g)
- 2–3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ½–1 TL Chilipulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- 4 Kasseler-Koteletts (à ca. 180 g)
- Pfeffer, Salz
- 1 EL Mehl

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 360 kcal
44 g E · 15 g F · 10 g KH

1 Zwiebeln schälen. 1 würfeln, 2 in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, würfeln. Wirsing putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl anbraten.

2 Wirsing kurz mitbraten. Tomatenmark, gut ⅛ l Wasser, Chilipulver und Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren.

3 Inzwischen Koteletts waschen und trockentupfen. 1–2 EL Öl erhitzen. Koteletts darin pro Seite 4–5 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen und warm stellen.

4 Zwiebelringe im Bratfett braten. Mit Mehl bestäuben, kurz weiterbraten. Wirsing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Dazu passt Brot.

Bestock Ausschnitt

Leckeres für kleine Seeräuber

Schatztruhe mit Goldbarren

Echte Piraten essen keine Fischstäbchen. Sie suchen die Schatztruhe mit Goldbarren!

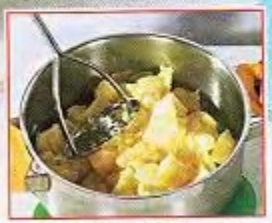
Diese Zutaten braucht ihr für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln, Salz
- 4 EL Vollmilch-Joghurt
- 4 EL leichte Salatcreme
- ½ Bund Schnittlauch
- Pfeffer, Zucker, Muskat
- 2 EL Öl
- 1 Packung (450 g; 15 Stück) TK-Fischstäbchen
- 1 Dose (425 ml) Mais mit Kidney-Bohnen
- ⅛ l Milch
- 1 EL Butter
- 4 kleine Salatblätter

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 560 kcal
25 g E · 21 g F · 63 g KH

1 Schält die Kartoffeln, wascht sie und würfelt sie grob. Kocht sie in Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten. Verrührt Joghurt und Salatcreme. Wascht den Schnittlauch und schüttelt ihn trocken. Schneidet mit einer Schere kleine Röllchen direkt in die Creme. Verrührt alles und schmeckt mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ab.

2 Erhitzt das Öl in einer großen beschichteten Pfanne. Legt dann die Fischstäbchen noch tiefgefroren hinein. Bratet sie bei mittlerer Hitze erst von einer Seite 7–8 Minuten goldbraun, wendet sie und bratet sie dann von der anderen Seite weitere 3–5 Minuten. Haltet sie warm.



3 Lasst Mais und Bohnen in einem Sieb gut abtropfen. Gießt das Kartoffelwasser ab. Gebt Milch und Butter zu den Kartoffeln und stampft sie mit einem Kartoffelstampfer zu Püree. Rührt Mais und Bohnen als „Edelsteine" darunter und lasst alles zugedeckt ca. 3 Minuten stehen, damit das Gemüse warm wird.

4 Wascht die Salatblätter und tupft sie trocken. Schmeckt das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Richtet es auf Tellern nach Belieben als „Schatztruhe" an und setzt dann die Fischstäbchen als „Goldbarren" darauf. Legt zuletzt die Salatblätter dazu und gebt je einen Klecks Schnittlauchcreme darauf.

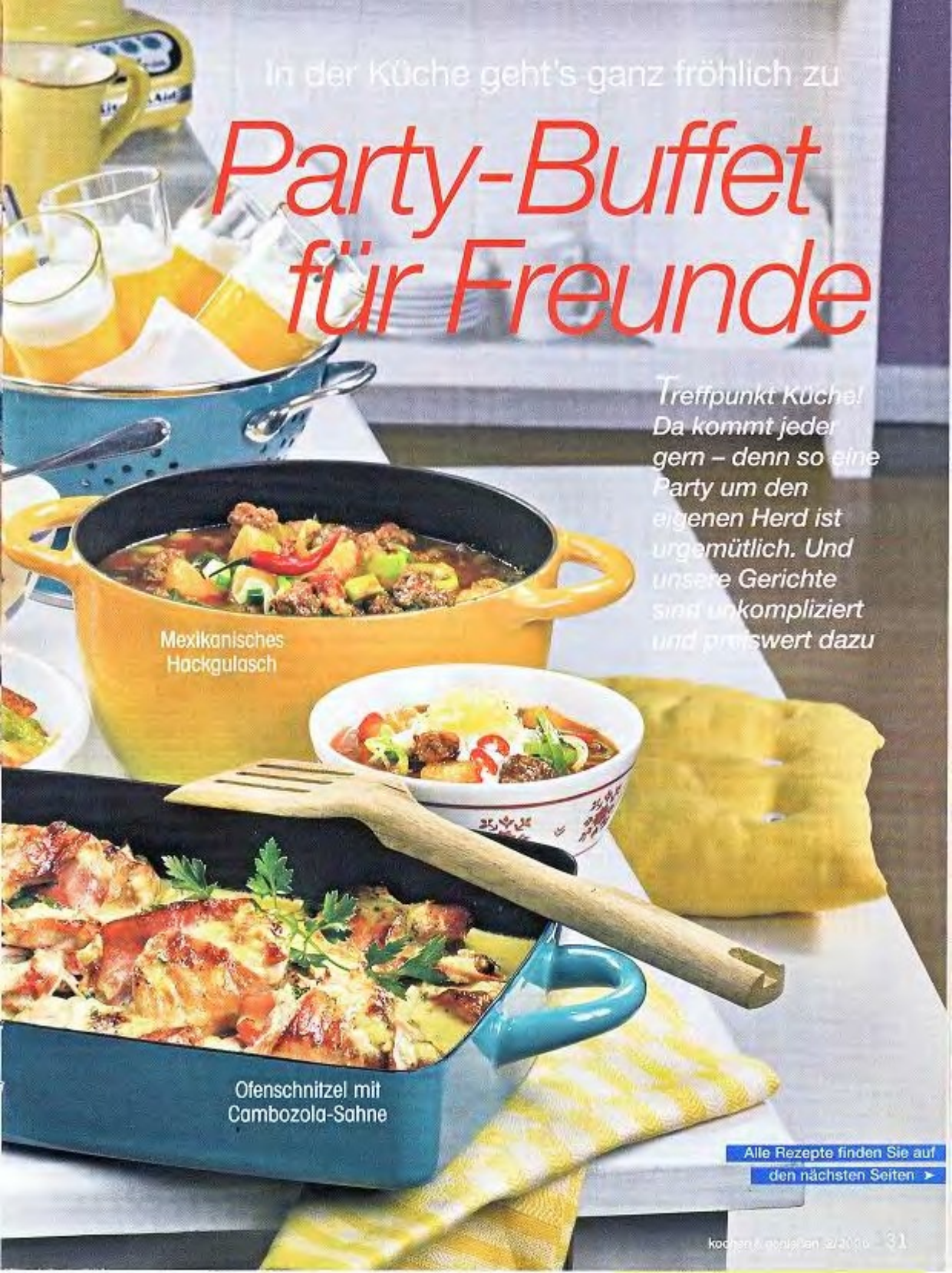
Im nächsten Heft: Tomatensuppe mit Hackbällchen

Orangencreme mit Sahne
Knoblauch-Fladenbrot
Bohnensalat mit Senfdressing
Feuriger Eiersalat
Cremiger Käse-Dip
Überbackene Tortilla-Chips
Curry-Möhren mit Erdnüssen

In der Küche geht's ganz fröhlich zu

Party-Buffet für Freunde

Treffpunkt Küche! Da kommt jeder gern – denn so eine Party um den eigenen Herd ist urgemütlich. Und unsere Gerichte sind unkompliziert und preiswert dazu



Mexikanisches Hackgulasch

Ofenschnitzel mit Cambozola-Sahne

Alle Rezepte finden Sie auf den nächsten Seiten ➤

Alles reicht für 10–12 Personen

Party-Buffet für Freunde

Rezepte zu den Seiten 30/31

Curry-Möhren mit Erdnüssen

Zutaten:

- 1,5 kg Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- evtl. 2 Knoblauchzehen
- 100 g geröstete Erdnusskerne
- 5–6 EL Olivenöl
- 2 gehäufte TL Curry
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 2 unbehandelte Limetten oder Zitronen
- Pfeffer, Salz
- ½ Bund Petersilie

1 Möhren schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken.

2 Zwiebeln, Knoblauch und Nüsse in 2–3 EL heißem Öl leicht anbraten. Curry kurz mit anschwitzen. Mit ⅜–½ l Wasser ablöschen, Brühe zugeben und aufkochen. Möhren darin zugedeckt 15–20 Minuten garen.

3 Limetten heiß waschen und 1½ Limetten (ca. 4 EL) auspressen. 3 EL Öl darunter schlagen und über die Curry-Möhren verteilen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Auskühlen lassen.

4 Die übrige Limettenhälfte in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Curry-Möhren mit einem Teil der Marinade anrichten. Mit Petersilie und Limettenstückchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Auskühlzeit mind. 1 Std.
Portion ca. 120 kcal
3 g E · 9 g F · 7 g KH

Bohnensalat mit Senfdressing

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 3 EL Weißwein-Essig
- ½ TL Gemüsebrühe
- 3 Dosen (à 425 ml) Kidney-Bohnen
- 1 Glas (370 ml) Silberzwiebeln
- je ½ Bund Petersilie und Dill
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3–4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 großer Eisbergsalat

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Speck würfeln, ohne Fett knusprig auskühlen. Zwiebel und Knoblauch kurz mitdünsten. 100 ml Wasser, Essig und Brühe einrühren, aufkochen. Auskühlen lassen.

2 Bohnen evtl. kurz abspülen und mit Silberzwiebeln abtropfen lassen. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Senf, Öl, Joghurt und Kräuter nacheinander unter die Speck-Mischung rühren. Abschmecken. Mit Bohnen und Zwiebeln mischen.

3 Salat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Salat ca. 30 Minuten vor dem Servieren unter die Bohnen heben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Auskühlzeit ca. 20 Min.
Portion ca. 170 kcal
8 g E · 9 g F · 13 g KH

Knoblauch-Fladenbrot

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 2 große Fladenbrote (à ca. 500 g)
- 200 g Kräuter- oder Knoblauchbutter

1 Fladenbrote senkrecht ca. alle 2 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Kräuterbutter auf die Fladenbrote streichen.

2 Nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 8 Minuten backen. Brote in Scheiben schneiden.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Backzeit gesamt ca. 16 Min.
Stück ca. 210 kcal
4 g E · 9 g F · 26 g KH

Extra-Tipp

Kaufen Sie noch 1–2 Fladenbrote zur Reserve, die Sie im Laufe des Abends frisch aufbacken. Ohne Würzbutter schmecken sie auch lecker zu Dip und Eiersalat.

Geschickt geplant

Am Vortag: Hackgulasch (bis auf Porree) und Orangencreme kochen. Möhren (bis aufs Garnieren) zubereiten. Dressing rühren, mit Bohnen und Zwiebeln mischen. Eier kochen. Am Partymorgen: Putz- und Schnippelarbeiten erledigen. Ofenschnitzel vorbereiten. 1 Stunde vorher: Schnitzel backen, Gulasch, Möhren und Salat fertig stellen. Chips und Brote backen.

Cremiger Käse-Dip

Zutaten:

- 200 g Schafskäse
- 6 EL Milch
- 400 g leichter Frischkäse
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- evtl. schwarze Oliven und Rosmarin zum Garnieren

Schafskäse grob zerbröckeln. Mit Milch und Frischkäse pürieren. Öl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken. Dip anrichten und garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Portion ca. 130 kcal
6 g E · 11 g F · 1 g KH

Feuriger Eiersalat

Zutaten:

- 8 Eier
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 5 EL (100 g) Schmand oder Crème fraîche
- 5 EL (100 g) Salat-Mayonnaise
- 2–3 EL Asiasoße (Flasche)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 1 Dose (425 ml) kleine Champignonköpfe
- 1 Bund Schnittlauch

1 Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen. Joghurt, Schmand, Mayonnaise und Asiasoße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pilze abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und fein schneiden. Beides unter die Soße rühren. Eier in Würfel schneiden und unterheben. Abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 170 kcal
6 g E · 14 g F · 3 g KH

Mitbringsel

Über so einen Käse-Dip oder Eiersalat, z. B. im Einmachglas originell verpackt, freut sich jeder Gastgeber.

Überbackene Tortilla-Chips

Zutaten:

- 250 g Cabanossi
- 1 Packung (175 g) Tortilla-Chips
- 200 g eingelegte Peperoni
- Fett für die Form
- 400 g Schmand, Salz, Pfeffer
- 150 g geriebener Gouda

1 Wurst in Scheiben schneiden. Mit Chips und Peperoni in eine gefettete Auflaufform geben. Schmand würzen und als Kleckse darauf verteilen. Mit Käse bestreuen.

2 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 8–10 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 300 kcal
11 g E · 23 g F · 11 g KH

Mexikanisches Hackgulasch

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln, 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Schweinemett
- 1 kg gemischtes Hack
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 1 kg Porree (Lauch)
- 1 Flasche (250 ml) Chilisoße
- etwas Chilipulver

1 Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Hack im heißen Öl krümelig anbraten. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Würzen. Tomaten und Tomatenmark zufügen. ¾ l Wasser angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln.

3 Porree putzen, waschen. In Ringe schneiden. Mit Chilisoße zufügen und weitere ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Evtl. mit Schmand und geriebenem Gouda servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 470 kcal
27 g E · 30 g F · 19 g KH

Ofenschnitzel mit Cambozola-Sahne

Zutaten:

- 8 dünne Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 8 dünne Scheiben (ca. 200 g) gekochter Schinken
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL (30 g) + etwas Butter/Margarine
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 gehäufte EL (30 g) Mehl
- 400 g Schlagsahne
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 250 g Blauschimmelkäse (z. B. Cambozola)
- Salz, Pfeffer, Holzspießchen

1 Fleisch evtl. waschen und trockentupfen. Schnitzel und Schinken quer halbieren. Petersilie waschen und, bis auf einige Blättchen, abzupfen.

2 Jedes Schnitzel mit Schinken und Petersilie belegen. Dann überklappen und mit Spießchen feststecken. In eine große gefettete Auflaufform oder Fettpfanne verteilen.

3 Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 30 g heißem Fett andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen. ½ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Käse zerbröckeln. Nach und nach in der Soße schmelzen. Abschmecken.

4 Die Soße über die Schnitzel gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Mit Rest Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 340 kcal
32 g E · 21 g F · 4 g KH

Getränke-Ideen

Ein Gläschen Prosecco oder Sekt zur Begrüßung bringt alle in Stimmung.

Zu unseren leckeren Gerichten passen neben kühlem Bier – am besten aus dem Partyfässchen frisch gezapft – z. B. unkomplizierte, preisgünstige weiße und rote Landweine. Günstig für Partys sind auch große Wein-Bags.

Alles alkoholfrei

Darauf fahren Autofahrer ab! Gerolsteiner „Milder Winter", eine Kombination aus Mineralwasser und weißem Tee – süßlich abgerundet. Gibt's bis März. 0,75 l ca. 90 ct

Hält Sie beim Feiern fit: „Veltins Malz" – ein spritziges, malziges Erfrischungsgetränk mit biertypischem Schaum. 0,33 bzw. 0,5 l ab ca. 50 ct

Weiter geht's auf Seite 34 ➤

Alles reicht für 10–12 Personen

Party-Buffet für Freunde

Rezept zu den Seiten 30/31

Orangencreme mit Sahne

Zutaten:

- 8–10 Saftorangen
- 3 Päckchen Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für je ½ l Milch)
- 100 g + 50 g Zucker
- 1,5 l Orangensaft
- 150 g Crème fraîche
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 200 g Schlagsahne

1 Orangen auspressen und ½ l Saft abmessen. Puddingpulver und 100 g Zucker mischen und mit 300 ml Orangensaft glatt rühren.

2 Gesamten Orangensaft aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen. Ca. 1 Minute köcheln. Etwas abkühlen lassen und in 10–12 große Gläser oder eine Schüssel füllen. Mind. 3 Stunden kalt stellen.

3 Crème fraîche, 50 g Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Kurz vorm Servieren auf den Pudding geben.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Wartezeit mind. 3 Std.
Portion ca. 250 kcal
2 g E · 9 g F · 39 g KH

Noch einfacher

Das Dessert gelingt auch ohne frisch gepressten Orangensaft. Sie benötigen dann 2 l gekauften Saft mit 100 % Fruchtanteil (keinen Nektar).

Appetitlich präsentiert

Vorsicht, optische Täuschung! Bei diesen Servietten mit leckeren Motiven greift man gerne zu. 20 Stück kosten ca. 3,70 €; PPD

Formschön und preisgünstig: Klassiker für warme und kalte Getränke oder mundgeblasene farbige Einzelstücke – auch mal als Dessertbecher einzusetzen. Wasserglas ca. 0,50 €, Weinglas ca. 2,50 €. Alle sind spülmaschinenfest; erhältlich bei Ikea

5 Tipps fürs Drumherum

1. Bloß nicht zu perfekt
   – das drosselt oft die unbekümmerte Freude am Feiern. Ein Mustermix bei Geschirr, Besteck und Gläsern ist völlig okay. Freunde helfen da bestimmt gerne aus.
2. Cool bleiben
   Kein Platz im Kühlschrank? Getränke, Salat etc. auf dem Balkon „frostfrei" kühl stellen.
3. Knabbern nach Gusto
   Jetzt noch mehr Auswahl für Chips-Fans: „Sweet Paprika", milde süß-würzige Maisknabberei von Fuego. 175-g-Tüte ca. 2 €.

4. Stimmungsmacher
   Eine Sofortbild-Kamera in Griffnähe legen für Schnappschüsse zur Erinnerung.

5. Einfach praktisch
   Läufer, Decke oder Set – „Dunicel 3 in 1" von der Rolle ist dank Perforierung variabel. „Atoll Stripes" gibt's auch in Rosé. Ca. 4,50 € (4,80 m); Duni

Mal selbst gebacken ...

Korngesundes Brot

Scheibe für Scheibe wertvoll und lecker, und das nicht nur als einfache „Stulle": Hier sind tolle Ideen zum Reinbeißen – auf ganz neue Art

Kartoffel-Möhrenbrot mit Haferflocken

Zutaten für 1 Brot (ca. 18 Scheiben):

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 6 EL Milch
- ½ Würfel (21 g) frische Hefe
- 1 TL Zucker
- ca. 325 g + etwas dunkles Weizenmehl (Type 1050)
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 4 EL kernige Haferflocken
- Backpapier

1 Hälfte Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und fein zerstampfen. Lauwarm abkühlen lassen.

2 Milch leicht erwärmen. Hefe hineinbröckeln und mit Zucker darin auflösen. 325 g Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen und mit etwas Mehl vom Rand zum Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Möhren und Rest Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Beides (samt der beim Reiben entstandenen Flüssigkeit), gekochte Kartoffeln, ca. 1½ TL Salz und 3 EL Haferflocken zum Vorteig geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zum glatten Teig verkneten (falls der Teig klebt, evtl. noch etwas Mehl zugeben). Zugedeckt am warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

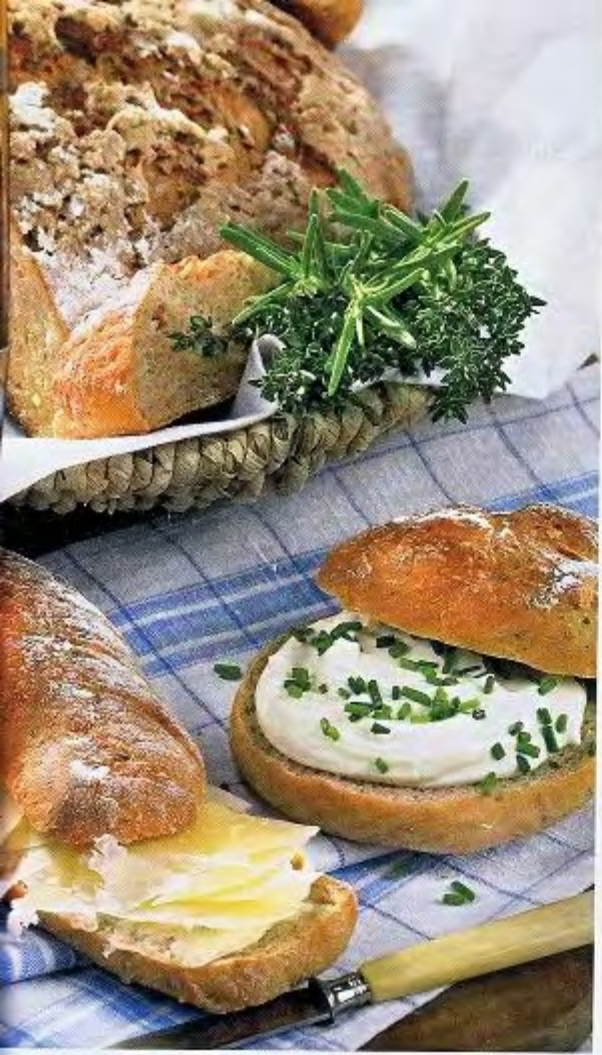
4 Teig durchkneten und zum Laib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit 1 EL Haferflocken bestreuen. Weitere ca. 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 55–60 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Gehzeit ca. 1¼ Std.
Backzeit 55–60 Min.
Scheibe ca. 100 kcal
3 g E · 1 g F · 20 g KH

Joghurt-Kräuter-Brot

Zutaten für 1 Baguette (ca. 10 Scheiben) und ca. 6 Brötchen:

- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 500 g Vollmilch-Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 EL getrockn. ital. Kräuter
- Salz
- 300 g Vollkorn-Roggenmehl
- 300 g + etwas Weizenmehl (Type 550)
- Backpapier



1 100 ml Wasser leicht erwärmen. Hefe hineinbröckeln, mit Zucker darin auflösen. Ca. 15 Minuten gehen lassen. Joghurt, Öl, Essig, Kräuter und 1 gestr. EL Salz verrühren. Roggen- und 300 g Weizenmehl, Joghurt und Hefewasser mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 4 Minuten glatt verkneten. Teig zugedeckt am warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig mit bemehlten Händen nochmals durchkneten, halbieren und jeweils zur Rolle (ca. 25 cm lang) formen. 1 Rolle von beiden Enden aus gegeneinander verdrehen. 2. Rolle in ca. 6 Stücke teilen, zu runden oder länglichen Brötchen formen. Brötchen an der Oberfläche mehrmals einschneiden. Alles mit etwas Mehl bestäuben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15 Minuten gehen lassen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten backen. Hitze reduzieren (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) und weitere 10–15 (Brötchen) bzw. 15–20 Minuten (Baguettestange) backen. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Gehzeit ca. 1 ½ Min.
Backzeit 20–25 bzw. 25–30 Min.
1 Scheibe Baguette ca. 130 kcal
4 g E · 2 g F · 22 g KH
1 Brötchen ca. 200 kcal
7 g E · 3 g F · 36 g KH

Extra-Tipp

Anstelle von Baguette und Brötchen können Sie aus dem Teig auch ein Brot backen. Backzeit: 45–50 Min.

Besser mehr Brot

Rund 240 g Brot und Brötchen isst jeder Deutsche pro Tag. Das ist super! Doch es darf ruhig noch ein Scheibchen mehr sein. Oder schneiden Sie Ihre Scheiben einfach etwas dicker

Brotvielfalt liefert Nährstoffvielfalt
Anteil einer täglichen Brotportion von 300 g an der Nährstoffzufuhr

Quelle: GHI/DGE

Grundnahrungsmittel Nummer 1

Unser täglich Brot liefert uns viele wertvolle Nährstoffe wie sättigende Kohlenhydrate in Form von Stärke (Polysaccharide), hochwertiges Eiweiß und dabei kaum Fett.

Reichlich Ballaststoffe sorgen für eine gute Verdauung und eine gesunde Darmflora. Lösliche Ballaststoffe (in Hafer) senken den Cholesterinspiegel.

Außerdem ist Brot eine ideale Quelle für Vitamine (B_1, B_6, E) und Mineralstoffe, z. B. Eisen (für den Sauerstofftransport im Blut), Magnesium (für Nerven, Muskeln und Knochen), Kalium und Zink.

Verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe (besonders in Roggen) stärken die Abwehr und schützen vor Krebs.

Also, je öfter Sie zum Brotkorb greifen, desto besser!

Starke Typen!

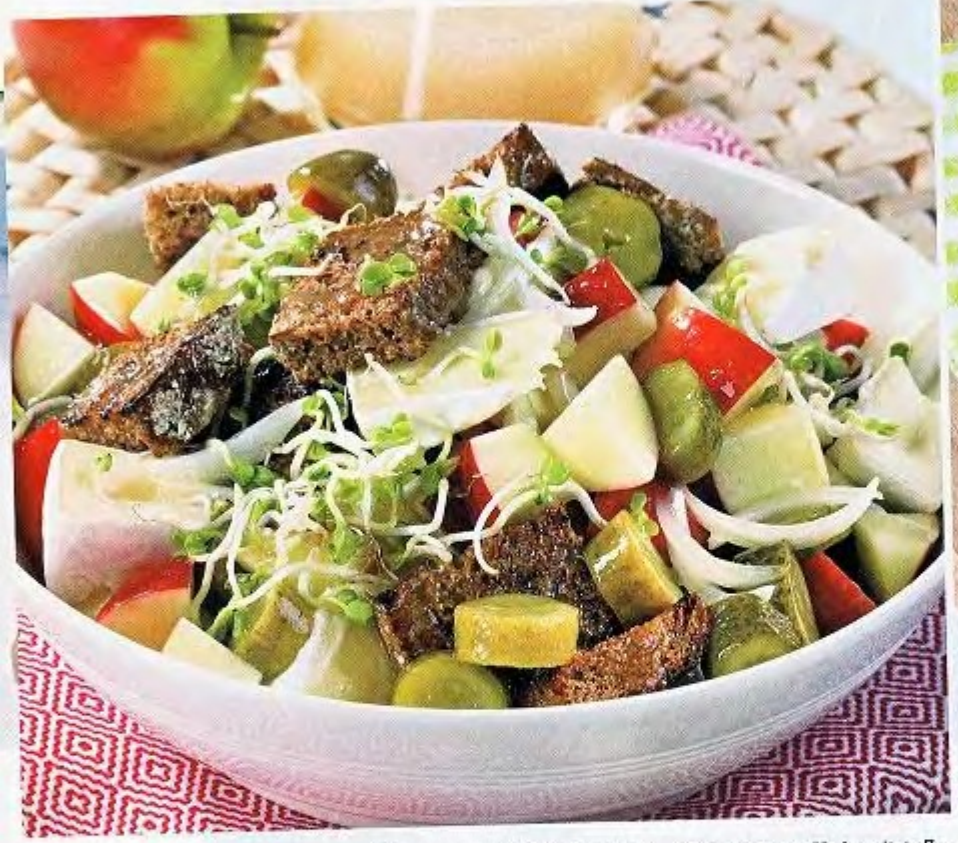
Bevorzugen Sie beim Backen dunkleres bzw. Vollkornmehl. Das ist gesünder. So erkennen Sie's:

Man unterscheidet Mehle nach ihrer Typenbezeichnung. Sie gibt die Mineralstoffmenge in mg/100 g Mehl an. Je höher die Type, desto gesünder ist also das Brot. Die gängigsten Mehlsorten sind:

1 Weizenmehl Type 405 (das hellste Mehl, für feine Weißbrote)
Weizenmehl Type 550 (backstarkes Mehl, für feinporig-lockere Teige)
2 Weizenmehl Type 1050 (dunkles Weizenmehl, für herzhafte Mischbrote)
3 Roggenmehl Type 1150 (in einigen Regionen gibt's auch Type 997: dunkles Roggenmehl, für herzhafte Misch- & kernige Sauerteigbrote)
4 Vollkorn-Weizenmehl, 5 Vollkorn-Roggenmehl, 6 Vollkorn-Roggenschrot: Die 3 Vollkornprodukte haben meist keine Typenbezeichnung. Sie enthalten sämtliche wertvollen Bestandteile des Korns (Mehlkörper, Randschichten, Keim). Backen Sie daher am besten öfter damit!

... mal gekauft und lecker zubereitet

Korngesundes Brot



Brotsalat mit Sprossen & Käse

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Radieschensprossen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 großer Apfel (ca. 250 g)
- 125 g Camembert-Käse
- 6 Gewürzgurken (Glas) + 2–3 EL Gurkensud
- 4 EL Weißwein-Essig
- 1–2 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- 4–6 EL Öl
- 6 Scheiben (à ca. 60 g) Roggenvollkornbrot

1 Sprossen verlesen, waschen und abtropfen. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfel und Käse in Stücke, Gurken in Scheiben schneiden.

2 Gurkensud, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Vorbereitete Zutaten und Marinade locker mischen, etwas ziehen lassen. Brotscheiben im Toaster rösten, grob würfeln und unterheben.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 420 kcal
13 g E · 18 g F · 49 g KH

Vollkorn- oder Mehrkornbrot?

Vollkornbrot *wird zu mind. 90 % aus dem vollen Korn hergestellt. Es können sowohl grober Schrot als auch fein gemahlenes (Vollkorn-) Mehl oder ganze Körner verwendet werden.*

Mehrkornbrot *kann auch aus hellem Mehl (drei oder mehr Getreidearten, z. B. Weizen, Hafer und Gerste) gebacken sein. Die Farbe sagt übrigens nicht unbedingt etwas über den Vollkorn-Anteil aus: Brote mit appetitlich brauner Krume können auch mit Malz gefärbt sein.*

Bauernbrot-Auflauf mit Schinken

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g–1 kg Porree (Lauch
- 2 EL (30 g) Butter/Margar
- 1 geh. EL Mehl, 200 ml M
- 2 TL Gemüsebrühe
- 75–100 g Edamer (30 % Fett i. Tr.), Pfeffer,
- 8 Scheiben (ca. 200 g) gekochter Schinken
- 8 Scheiben (à ca. 60 g) Bauern- oder Vollkornbro
- Fett für die Form
- 2–3 Stiele Petersilie
- evtl. Sonnenblumenkerne

Schale: Waldgewandt; Form: Pillivuyt

1 Porree putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Im heißen Fett ca. 5 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. ½ l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse raspeln. ⅔ in der Soße schmelzen. Soße mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken.

2 Jeweils 1 Schinkenscheibe um 1 Brotscheibe legen. Brote und Soße in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit restlichem Käse bestreuen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–18 Minuten überbacken. Petersilie waschen und fein hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beides über den Auflauf streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 490 kcal
29 g E · 14 g F · 58 g KH

Extra-Tipp

Sie vertragen Vollkornbrot nicht so gut? Vielleicht enthält es ganze Körner oder groben Schrot. Abhilfe: feines Vollkornbrot essen und gründlich kauen. Übrigens: Auch Vollkorntoast ist eine gute Alternative (mögen Kinder ebenso gerne wie weißen Toast).

Damit kriegen Sie's leicht gebacken

Für ein kerniges Roggenbrot braucht man Sauerteig. Dieser ist aus Biozutaten hergestellt. 375 g für 2,19 € + Vers. bei Natur & Gut (s. re.)

Ebenfalls „Bio": Backmischung für 6-Korn-Brot. 500 g 2,19 € + Vers. bei Natur & Gut; Tel: 0180 5 123514

Nur noch Wasser zugeben – und Sie erhalten im Nu ein saftiges Kartoffelbrot: Hefe, Sauerteig und kleine Kartoffelstückchen sind schon drin. 500 g ca. 0,80 €; Aurora

Selbst gebackenes Brot nach traditioneller Art

Schon früher ließen Bäuerinnen ihren Brotteig in sog. Gärkörben gehen. Dabei läuft selbst weicherer Teig nicht auseinander. Dann aufs Blech stürzen und sofort backen. Ergibt eine schöne Maserung!

Gärkörbe aus Peddigrohr, rund oder lang, in versch. Größen, ab 12,76 € + Vers. bei Hobbybäcker-Versand, Tel. 07306 925-909

Prima in Form

Zutaten einfüllen, Programm wählen, fertig! So leicht geht's im Brotbackautomaten BM 3985. Für ca. 750 g Brot. Ca. 50 €; Severin

In der Kasten-Backform aus Aluguss haftet nichts an! Mit praktischen Seitenschlitzen als „Portionierhilfe". Ca. 30 €; Berndes

Über 120 Brotrezepte

Ideen für herzhafte & süße Brote im Brotbackautomaten (jeweils für 750-g- und 1000-g-Laibe) finden Sie in dem Buch. Dazu Pannenhilfe & Tipps zum Gerätekauf. 9,90 €; Ulmer

Im nächsten Heft: Knackiges aus dem Wok

Extra für Diabetiker

mit guten Tipps & Infos

Schweinesteak mit Möhren

Zutaten für 1 Person:

- 200 g geschälte Möhren
- 1 Msp. Gemüsebrühe
- 1 kleines Schweinesteak (ca. 125 g)
- 1 TL (5 g) Öl
- Salz, Pfeffer, evtl. Muskat
- ½ l Milch
- 2 gehäufte EL (30 g) Kartoffelpüree-Flocken
- etwas pflanzlicher Soßenbinder (für Diabetiker)
- 1–2 Stiele Petersilie

1 Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. In 5 EL kochendem Wasser mit Brühe zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten.

2 Fleisch waschen und trockentupfen. In einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 6 EL Milch und 6 EL Wasser aufkochen. Püree-Flocken einrühren und ca. 1 Minute quellen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

4 Rest Milch an die Möhren gießen, aufkochen und binden. Petersilie waschen, hacken und darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 420 kcal
37 g E · 13 g F · 37 g KH
ca. 2½ BE

Praktisch & schnell

Auch Diabetiker brauchen auf schnell zubereitete Produkte wie Kartoffelpüree-Flocken nicht zu verzichten. 30 g Flocken haben 2 Broteinheiten, genauso viel wie selbst gekochtes Püree aus 160 g geschälten Kartoffeln.

Versunkener Birnenkuchen

Zutaten für 16 Stücke:

- etwas + 125 g weiche Butter/Margarine
- etwas + 150 g Mehl
- 8 geschälte, entkernte Birnenhälften (600 g)
- Saft von 1 Zitrone
- 70 g + 5 g Diabetiker-Süße
- Salz, 3 Eier (Gr. M)
- 150 g gemahlene Mandeln
- ½ Päckchen Backpulver
- 50 g rote Konfitüre oder Gelee (für Diabetiker)

1 Springform (26 cm Ø) fetten, mit Mehl ausstäuben. Birnen auf der gewölbten Seite öfter einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 125 g Fett, 70 g Süße und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mandeln, 150 g Mehl und Backpulver mischen. Im Wechsel mit 3–4 EL Wasser kurz unterrühren.

3 Teig in die Form streichen. Birnen darauf legen und leicht andrücken. Konfitüre glatt rühren und zwischen die Birnen füllen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen. Auskühlen lassen. Mit 5 g Süße bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Backzeit ca. 1 Std.
Stück ca. 210 kcal
4 g E · 13 g F · 18 g KH
ca. 1½ BE

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Variation für Nicht-Diabetiker

Teig statt mit Süße mit 100 g Zucker anrühren. Normale Konfitüre zwischen die Birnen geben. Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

Das Ende des Plopps

Neulich habe ich einen edlen Wein zum Geburtstag geschenkt bekommen. Zu meiner Verblüffung hatte er statt Korken einen Glasverschluss. Ist das sinnvoll oder nur ein Modetrend?

Richard D., Neuss

kochen & genießen:

Es ist ein Trend, aber kein Modetrend. Denn Naturkorken guter Qualität sind rar – und teuer. Zudem sind rund 10 % aller Weinflaschen inzwischen wegen ihres korkigen Geschmacks ungenießbar; Winzern und Gastronomen entstehen dadurch Millionenverluste.

Deshalb gibt es immer mehr Winzer, die ihre edlen Tropfen mit Glasstopfen versehen. Die sind zwar etwas teurer als Naturkorken – man spricht von 30–40 Cent pro Stück, während billige Korken schon ab fünf Cent zu haben sind – dafür aber formschön und absolut geschmacksneutral. Eine günstigere und ebenso gute Alternative sind Schraubverschlüsse. Und praktisch ist's außerdem: Denn mit einem Glasstopfen oder Schraubverschluss lassen sich Weinflaschen leichter wieder verschließen als mit einem Naturkorken.

Suppe gegen Grippe

Ich bin in letzter Zeit häufig erkältet, und meine Mutter rät fürsorglich, mit Hühnerbrühe dagegen zu halten. Das kann doch nur Aberglaube sein, oder?

Jutta F., Pfaffenhofen

kochen & genießen:

Nein, es ist sogar wissenschaftlich erwiesen! Bestimmte weiße Blutkörperchen, Neutrophile genannt, lösen im Organismus Entzündungsprozesse aus und werden bei grippalen Infekten und Virusinfektionen freigesetzt. Durch Hühnersuppe können sie gestoppt werden. Wie das funktioniert? Hühnersuppe enthält den Eiweißstoff Cystein, der Entzündungen entgegenwirkt und die Schleimhäute abschwellen lässt. Und mit einem weiteren Eiweißbaustein wird der Erkältungsgegner Zink in den Körper geschleust. Also: statt Tabletten nehmen lieber Suppe löffeln. Mit frischem Ingwer gewürzt wirkt sie sogar doppelt gut. Am besten schon mal vorkochen und portionsweise einfrieren – für alle (Grippe-)Fälle!

Kulinarischer Küchen-Kompass

Es gibt so wunderbare Essige und Öle, aber bei der Vielfalt weiß ich oft nicht, welches ich wofür einsetzen kann.

Inge B., Lindau

kochen & genießen:

Fragen Sie direkt an der Quelle z. B. bei „vom Fass". Dort, wo mehr als 100 feine Essige und Öle verkauft werden, gibt es die Antwort in Form einer Drehscheibe. Stellen Sie die z. B. auf „Sesamöl" ein, lesen Sie im Sichtfenster, dass es sich besonders für gedünstetes Gemüse, Wokgerichte und Salate eignet. Den Küchen-Kompass erhalten Sie gratis in den rund 160 „vom Fass"-Filialen. Adressen unter Tel. 07529 9745-0 oder www.vomfass.de

Zweifach-Schutz für die Gefäße

Pflanzliches Omega-3 + Rote Trauben-Extrakt:

TUIM® arteria hält unsere Gefäße gleich zweifach gesund! Die Nährstoff-Kombi enthält pflanzliches Omega-3 + Rote Trauben-Extrakt. Und so funktioniert der natürliche Schutz-Effekt für die Blutgefäße:

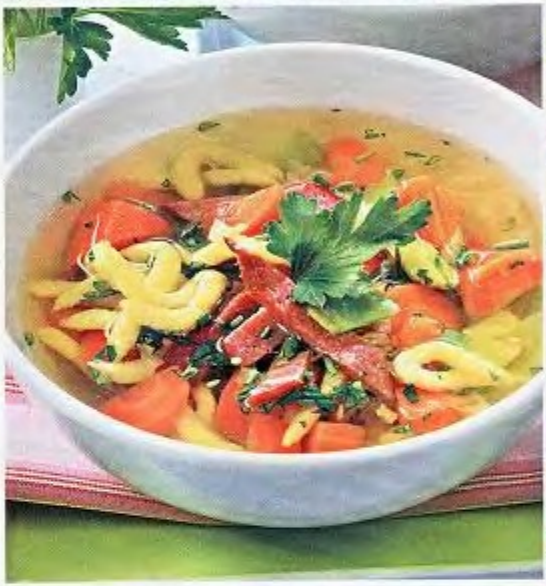
1. Pflanzliches Omega-3 – gewonnen aus dem wertvollen Samenöl der Omega-Perilla (asiatische Kulturpflanze) – hilft, die Gefäßinnenwände "sauber" und glatt zu halten. Dadurch haben es Ablagerungen ("Verkalkung") schwerer, sich festzusetzen und das Blut kann freier fließen. Wichtig für alle Cholesterinbewussten! **2.** Bioaktive Rotwein-Phenole aus Rote Trauben-Extrakt helfen, die Gefäßmuskulatur zu entspannen und so die Arterien weiter zu stellen. Das hat auch einen positiven Einfluss auf den Blutdruck. TUIM® arteria gibt es nur in der Apotheke.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose (allg. Adernverkalkung), auch bei erhöhtem Blutdruck (Ergänzende bilanzierte Diät). Exklusiv in der Apotheke. **Dr. Willmar Schwabe LifeScience, Karlsruhe.** Stand: 07/2005 Ta/07/05/3/1

Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

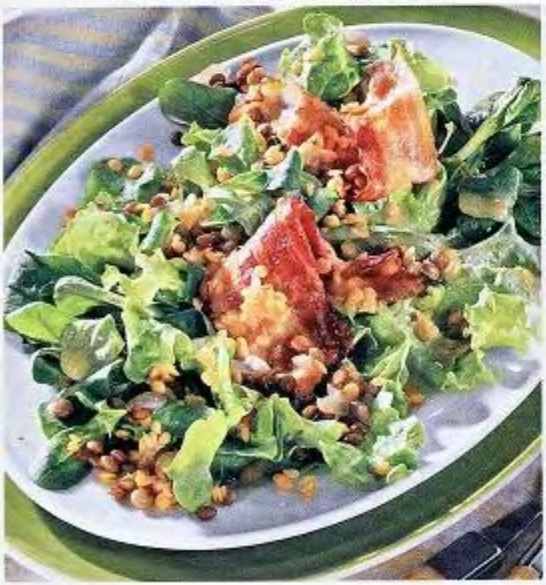
Gemüsebrühe mit Spätzle
schnell und einfach für jeden Tag



Bayerische Brotzeit
auch prima zum Mitnehmen

Hackbällchen mit Preiselbeer-Dip
die passen auch gut aufs Party-Buffet

Linsen-Salat mit Bacon
ist raffiniert und gelingt leicht



Vorspeisen & Snacks

fürs Menü oder als kleiner Imbiss

Bayerische Brotzeit

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Paprikaschote
- einige Salatblätter (z. B. Pflücksalat)
- evtl. etwas Schnittlauch
- ½ Beet Kresse
- 4 Scheiben (à ca. 30 g) Allgäuer Emmentaler
- 4 frische Laugenbrötchen
- 6 EL (60 g) Kräuter-Frischkäse

1 Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Salatblätter waschen, trockentupfen und kleiner zupfen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Kresse abspülen und vom Beet schneiden. Käsescheiben vierteln.

2 Brötchen aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Untere Brötchenhälften erst mit Schnittlauch bestreuen, dann mit Salat, Paprika, Käse und Kresse belegen. Obere Brötchenhälften darauf setzen.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Portion ca. 280 kcal
13 g E · 13 g F · 25 g KH

Sie haben die Wahl

Die Brötchen schmecken mit einem pikanten Bergkäse aus Bayern noch herzhafter.

Laugengebäck gibt's inzwischen auch tiefgefroren zum Selbstaufbacken. Anstelle von Brötchen können Sie auch Stangen oder Brezeln aufschneiden und belegen.

Gemüsebrühe mit Spätzle

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Möhre
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 100–150 g Cabanossi
- 1 EL Öl
- 3–4 TL Gemüsebrühe
- 150 g frische Spätzle (Kühlregal)
- 2 EL TK-Kräuter
- Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre schälen. Porree putzen. Beides waschen und in Stücke schneiden. Cabanossi in Streifen schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhre, Porree und Cabanossi zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen, Brühe einrühren und aufkochen.

3 Spätzle zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Kräuter einrühren und die Suppe abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 220 kcal
9 g E · 13 g F · 15 g KH

Kräuter aus dem Vorrat

Besonders im Winter sind TK-Kräuter eine gute und preiswerte Alternative zu frischen Kräutern. Sie werden direkt nach der Ernte verarbeitet und schockgefroren. Deshalb würzen sie genauso kräftig wie frische Kräuter und enthalten ebenfalls alle Vitamine und Mineralstoffe.

Linsen-Salat mit Bacon

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, 1 EL Öl
- 75 g braune Linsen
- 75 g rote Linsen
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Feldsalat
- 1 kleiner Kopfsalat
- 1–2 Knoblauchzehen
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck/Bacon
- 8–10 EL Essig, 2 TL Senf
- Pfeffer, Zucker, evtl. Salz

1 Zwiebel schälen, würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Braune Linsen und ca. 400 ml Wasser zufügen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. Dann rote Linsen und Brühe zufügen und 8–10 Minuten weitergaren.

2 Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salat kleiner zupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Linsen abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.

3 Speck ohne zusätzliches Fett knusprig braten. Herausnehmen. Knoblauch im heißen Speckfett andünsten. Essig, Senf und 100 ml Brühe einrühren. Mit Pfeffer, Zucker und Salz abschmecken. Mit den Linsen mischen. Alles anrichten. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 230 kcal
13 g E · 10 g F · 21 g KH

Schneller geht's ...

... wenn Sie für den Salat nur rote Linsen (150 g) nehmen. Die sind in 10 Minuten gar und alles ist in 25 Minuten fertig.

Hackbällchen mit Preiselbeer-Dip

Zutaten für 4–6 Personen:

- ½ Brötchen (vom Vortag)
- 1 kleine Zwiebel
- 400 g gemischtes Hack
- 1 Ei, evtl. 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 2–3 EL Öl
- 100 g Schmand
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 3 TL Preiselbeeren (Glas)
- evtl. Petersilie z. Garnieren
- evtl. 8–9 Holzspieße

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel, Senf, Salz und Pfeffer verkneten.

2 Aus der Hackmasse 16–18 Bällchen formen. Portionsweise im heißen Öl rundherum 8–10 Minuten braun braten.

3 Schmand, Joghurt und 2 TL Preiselbeeren verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schälchen füllen und 1 TL Preiselbeeren darauf geben. Je 2 Hackbällchen auf einen Spieß stecken. Alles garnieren.

Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 300 kcal
17 g E · 22 g F · 6 g KH

Für die große Runde

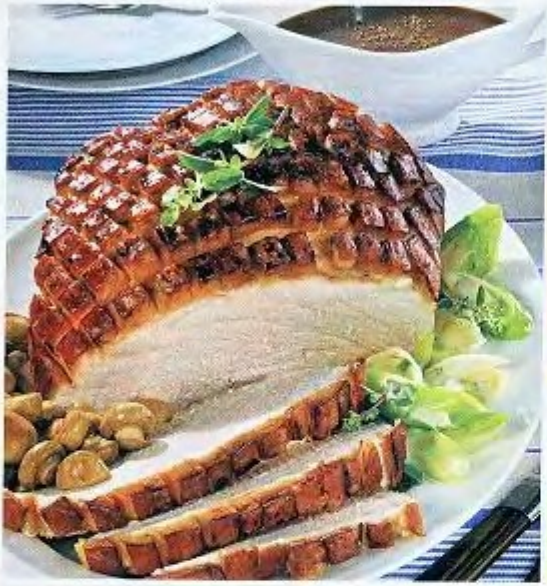
Die Hackbällchen eignen sich gut als Fingerfood und für Buffets. Dafür die Hackmasse einfach erhöhen.

Für den Dip können Sie dann auch gleich mehr Schmand und Joghurt anrühren. In Portionen teilen und wahlweise mit Kräutern, Senf, Ketchup oder Curry abschmecken.

Hauptgerichte

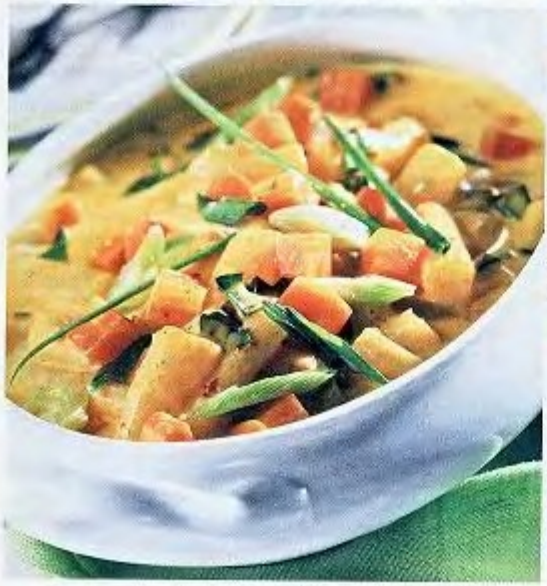
mit und ohne Fleisch

Krustenbraten mit Honig-Biersoße
ein Sonntagsbraten mit neuem Pfiff

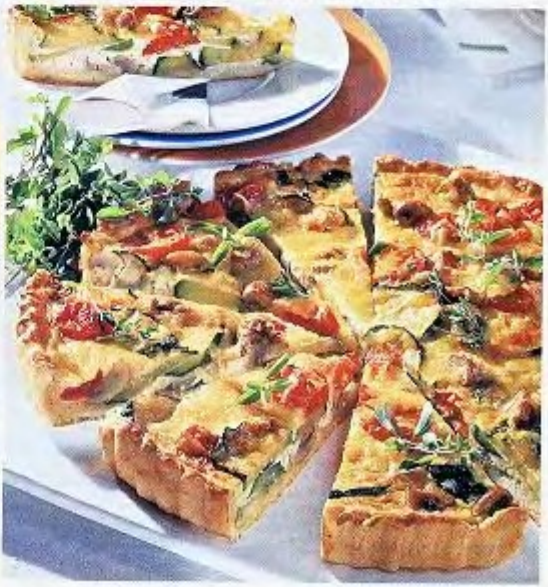


Gefüllte Kohlrouladen
so lecker wie „bei Muttern"

Möhren-Schwarzwurzel-Curry
vollwertig und reich an Vitaminen



Gemüse-Quiche mit Gouda
kalorienarm und leicht bekömmlich



Hauptgerichte

mit und ohne Fleisch

Gefüllte Kohlrouladen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Weißkohl, Salz
- 1–2 Stiele Thymian
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei, 1 EL Paniermehl
- Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- 1 EL (20 g) Butterschmalz
- 2 TL klare Brühe
- 1 EL Mehl
- Holzspießchen

1 Kohl putzen, Strunk herausschneiden. Kohl in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Äußere Blätter ablösen. Wiederholen, bis ca. 16 Blätter abgelöst sind (restlichen Kohl anderweitig verwenden). Dicke Blattrippen flacher schneiden und jeweils 2 Blätter überlappend aneinander legen.

2 Thymian waschen, abzupfen. Zwiebel schälen, würfeln. Beides mit Hack, Ei und Paniermehl verkneten, würzen. Hackmasse auf die Kohlblätter verteilen, aufrollen und feststecken.

3 Rouladen im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Ca. ½ l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 45 Minuten zugedeckt schmoren.

4 Rouladen herausheben, warm stellen. Mehl und ca. 2 EL Wasser glatt rühren. In die Brühe rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Soße abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 450 kcal
29 g E · 32 g F · 8 g KH

Krustenbraten mit Honig-Biersoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schweinebraten (mit Schwarte; aus der Keule)
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln, ⅜ l Brühe
- 400 g Porree (Lauch)
- 300 g Champignons
- 3 EL flüssiger Honig
- 200 ml Malzbier
- 2 EL Butter
- 1 gehäufter EL Mehl

1 Fleisch waschen, trockentupfen. Schwarte kreuzweise einschneiden, Fleisch würzen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Alles auf der Fettpfanne im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden braten. Brühe nach und nach angießen.

2 Inzwischen Porree und Pilze putzen und waschen. Porree in Ringe schneiden. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Honig und Bier verrühren. Ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit über den Braten gießen.

3 Porree in 1 EL heißer Butter andünsten und zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. Pilze in 1 EL heißer Butter ca. 5 Minuten braten. Porree und Pilze abschmecken.

4 Braten herausnehmen. Fond durchsieben, aufkochen. Mehl und 2–3 EL kaltes Wasser anrühren, in den Fond rühren und ca. 3 Minuten köcheln. Soße abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.
Getränk: kühles Dunkelbier.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 630 kcal
55 g E · 33 g F · 25 g KH

Gemüse-Quiche mit Gouda

Zutaten für ca. 12 Stücke:

- 250 g Champignons
- 600 g Zucchini
- 8 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 300 g + etwas Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g Magerquark
- 6 EL Milch, Fett f. d. Form
- 200 g Schlagsahne
- 3 Eier (Gr. M)
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g alter Gouda (Stück)

1 Pilze putzen, waschen, evtl. halbieren oder vierteln. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Pilze in 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten braten. Würzen, herausnehmen. Zucchini im heißen Bratfett ca. 5 Minuten dünsten, würzen. Etwas abkühlen.

2 300 g Mehl, Backpulver, Quark, 6 EL Öl, Milch und ½–1 TL Salz glatt verkneten. Tarteform mit heraushebbarem Boden oder Springform (ca. 28 cm Ø) fetten. Teig auf etwas Mehl rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. In die Form legen, am Rand andrücken, Boden öfter einstechen.

3 Sahne und Eier verquirlen, würzen. Tomaten waschen und halbieren. Mit Pilzen, Zucchini und Eiersahne auf dem Boden verteilen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Käse reiben, darüber streuen und weitere 20–25 Minuten backen.
Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Backzeit 45–50 Min.
Stück ca. 290 kcal
11 g E · 17 g F · 21 g KH

Möhren-Schwarzwurzel-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Essig
- 3 leicht geh. EL (45 g) Mehl
- 750 g Schwarzwurzeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- evtl. 1 Knoblauchzehe
- 400 g Möhren
- 2 EL Öl, 2 TL Curry
- 150 g Schlagsahne
- 2 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- etwas Zitronensaft

1 Ca. 1 l Wasser, Essig und 1 EL Mehl in einer Schüssel verrühren. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren schälen, waschen und würfeln. Schwarzwurzeln klein schneiden.

3 Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Curry und 2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Gut ½ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt 8–10 Minuten köcheln. Abschmecken. Dazu passt Reis.
Getränk: kühler Cidre.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 260 kcal
6 g E · 18 g F · 16 g KH

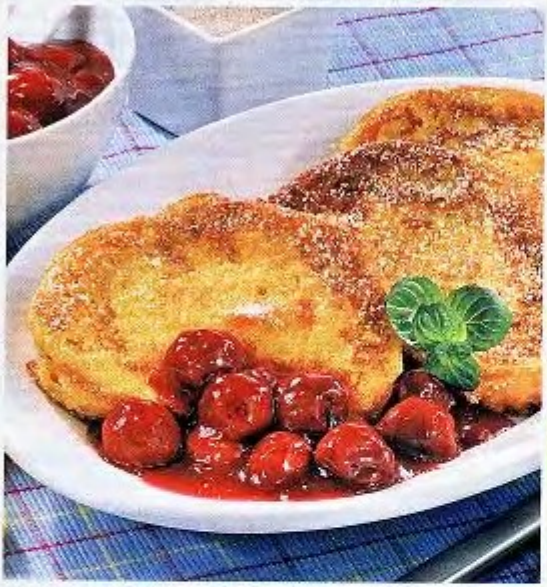
So geht's auch

Sie können die Schwarzwurzeln auch mit Schale vorkochen. Dann schälen, klein schneiden und in der Soße erhitzen.

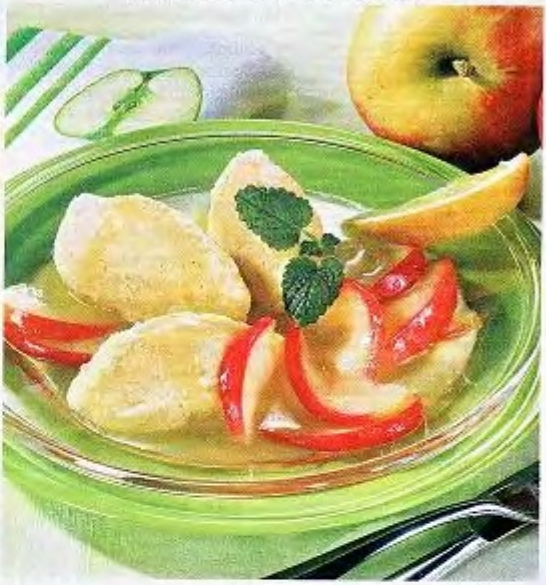
Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Arme Ritter mit heißen Kirschen
am besten frisch aus der Pfanne



Grießnockerln mit Äpfeln
schmecken warm und kalt



Sahne-Flan mit Karamell
lässt sich prima vorbereiten

Mango-Joghurt mit Fruchtspieß
gelingt leicht und ist schnell fertig

Köstliche Desserts

von einfach bis raffiniert

Grießnockerln mit Äpfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 3–4 Äpfel (ca. 500 g)
- 3–4 gehäufte EL Zucker
- ½ l Apfelsaft
- 1 TL Speisestärke
- ¼ l Milch
- 1 EL Butter/Margarine
- 50 g Weichweizen-Grieß
- 1 Ei (Gr. M), Salz
- evtl. unbehandelte Zitrone und Melisse zum Verzieren

1 Zitrone heiß waschen, trockenreiben. Zitronenschale dünn abschälen, Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

2 Alles mit 1–2 EL Zucker und Apfelsaft aufkochen und zugedeckt ca. 1 Minute köcheln. Stärke und 1 EL kaltes Wasser glatt rühren. Äpfel damit binden. Abkühlen lassen. Schale entfernen.

3 Milch, Fett und 2 EL Zucker aufkochen. Grieß einrühren und unter Rühren 2–3 Minuten quellen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann das Ei darunter rühren. Grießmasse weitere 15 Minuten abkühlen lassen.

4 Aus der Grießmasse mit 2 angefeuchteten Esslöffeln ca. 12 Nocken abstechen. In siedendem leicht gesalzenem Wasser ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Warm oder kalt mit den Äpfeln anrichten. Mit Zitrone und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 250 kcal
7 g E · 6 g F · 40 g KH

Arme Ritter mit heißen Kirschen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas (370 ml) Kirschen
- ½ Päckchen Soßenpulver „Vanille" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 2 EL Zucker
- 8 Scheiben (à ca. 25 g) Weißbrot (vom Vortag)
- 2 Eier (Gr. M)
- ¼ l Milch
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1–2 EL Butterschmalz
- Zimt-Zucker zum Wenden

1 Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Saft mit Wasser auf ½ l auffüllen. Soßenpulver, Zucker und 5 EL Saft glatt rühren.

2 Rest Saft aufkochen. Das Soßenpulver einrühren, nochmals aufkochen und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben.

3 Brote auf eine Platte mit hohem Rand legen. Eier, Milch und Vanillin-Zucker verquirlen, darüber gießen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist, dabei mehrmals wenden.

4 Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brote darin pro Seite 2–3 Minuten braten. In Zimt-Zucker wenden. Mit Kirschen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Einweichzeit ca. 20 Min.
Portion ca. 360 kcal
11 g E · 10 g F · 55 g KH

Nehmen, was da ist

Für Arme Ritter können Sie auch andere Brotsorten wie Bauern- oder Vollkornbrot aufbrauchen.

Mango-Joghurt mit Fruchtspieß

Zutaten für 4 Personen:

- 2 reife Mangos (ca. 600 g)
- 4 EL Ananasstücke + 2 EL -saft (Dose)
- 300 g Vanille-Joghurt
- 250 g Dickmilch
- 3 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- evtl. 4 Kapstachelbeeren
- evtl. ½ unbeh. Limette
- 1 Kiwi
- 1 kleine Banane
- 4 TL gehackte Pistazien
- 4 Holzspieße

1 Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und, bis auf einige Stücke, mit Ananassaft pürieren.

2 Joghurt, Dickmilch, Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren.

3 Blätter der Kapstachelbeeren zurückklappen. Limette waschen und in dünne Spalten schneiden. Kiwi und Banane schälen und in Stücke schneiden. Alles mit Ananas und übrigen Mangostücken abwechselnd auf Spieße stecken.

4 Joghurtcreme und Mangopüree abwechselnd in 4 Dessertschälchen schichten. Mit Fruchtspießen und Pistazien verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 300 kcal
8 g E · 9 g F · 44 g KH

Fix gemacht

Statt frischer können Sie Mango aus der Dose nehmen. Auch lecker schmeckt's mit Pfirsichen oder Aprikosen.

Sahne-Flan mit Karamell

Zutaten für 6 Personen:

- 6 gehäufte EL (à 20 g) Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- Fett für die Form
- 1 Ei + 4 Eigelb (Gr. M)
- 200 g Schlagsahne
- 175 ml Milch
- evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

1 3 EL Zucker goldbraun karamellisieren. Zitronensaft und 1 EL heißes Wasser zugießen. Rühren, bis sich der Karamell gelöst hat. In eine gefettete ofenfeste Form (ca. 20 cm Ø; ¾ l Inhalt) gießen. Fest werden lassen.

2 Ei, Eigelb, Sahne, Milch und 3 EL Zucker kurz glatt rühren. Auf dem Karamell verteilen.

3 Heißes Wasser in eine Fettpfanne gießen und die Form in das Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1 ½ Stunden stocken lassen. Mind. 4 Stunden, am besten über Nacht, auskühlen lassen.

4 Flan stürzen, flüssigen Karamell dabei auffangen. Flan in 6 Stücke schneiden und mit dem flüssigen Karamell anrichten. Verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Stockzeit ca. 1 ½ Std.
Auskühlzeit mind. 4 Std.
Portion ca. 260 kcal
5 g E · 17 g F · 21 g KH

Mit Extra-Pfiff

Wer mag, kann den Flan zusätzlich mit Vanillemark, abgeriebener Orangenschale oder -likör verfeinern.

Harmonie und ein Hauch Exotik

Zu Gast im fernen China

Lotusblüten, Wolkenohren & Bambus sind nur einige der 1000 Köstlichkeiten, mit denen die chinesische Küche lockt

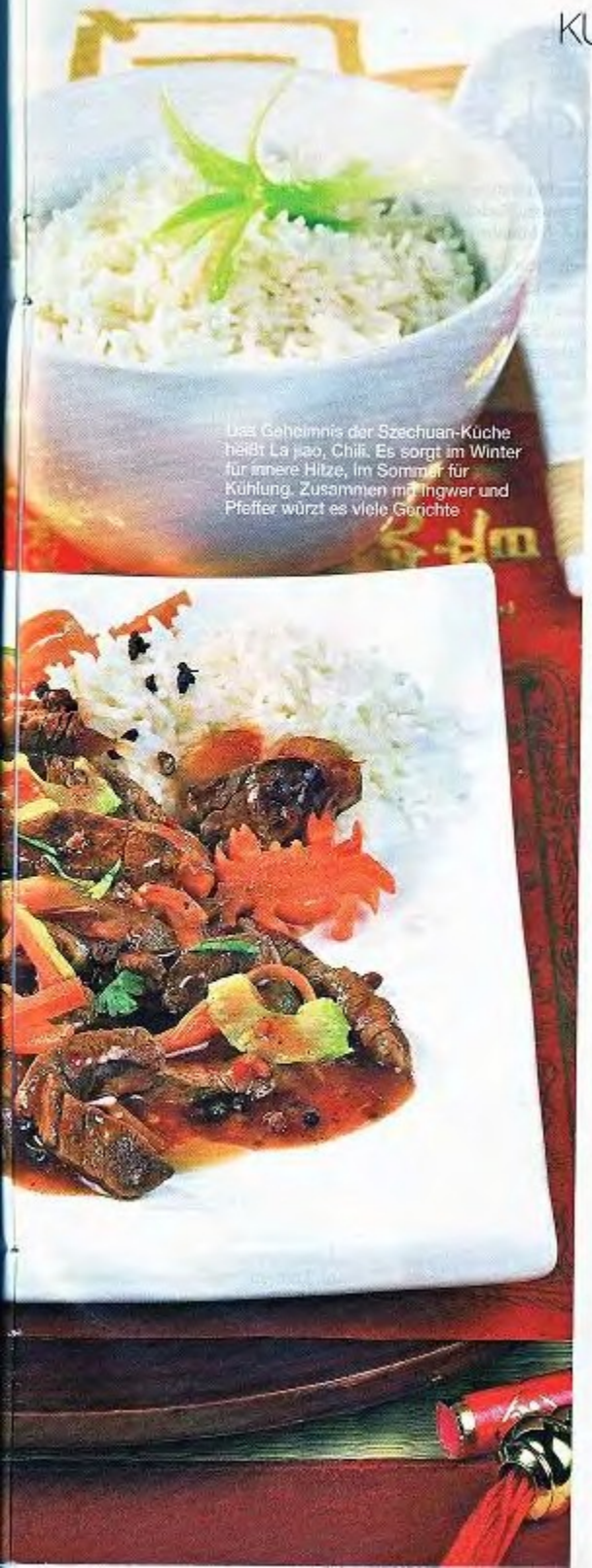
Der Himmel liebt den Mann, der gut isst", lautet eines der ältesten chinesischen Sprichwörter und verrät, welchen Stellenwert das Essen im Reich der Mitte hat. Kein Wunder bei einer Küche, die den Gaumen mit über 80.000 verschiedenen Genüssen verwöhnen kann. Jede Region im Riesenreich hat ihre traditionellen Gerichte. Spezialitäten der Peking-Küche im Norden sind vor allem Nudeln, gedämpfte Teigtaschen, Frühlingsrollen und die berühmte Peking-Ente. Fisch und Meeresfrüchte prägen die Shanghai-Küche im Osten. Und was den Nord-Chinesen ihre Nudeln, das ist den Ost-Chinesen der Reis. Im südlichen Kanton werden Fleisch, Geflügel und Gemüse besonders kurz angebraten und dann mit milden Soßen süß-sauer zubereitet. Meist scharf gewürzt sind dagegen Gerichte aus der Provinz Szechuan im Westen Chinas. Die für dort typischen Zutaten sind Chilis, Szechuan-Pfeffer und die würzige Fischsoße. So unterschiedlich die Regionalküchen auch sind – eines haben sie gemeinsam: die Harmonie der Gegensätze von mild und scharf, süß und sauer, weich und knusprig, Yin und Yang genannt. In dieser Ausgewogenheit und in der Frische der Zutaten liegt das Geheimnis der Küche Chinas – einer Küche, die wirklich glücklich macht ...

Text: Ulrike Butler

***Shanghai** bei Nacht: Bis spät in die Nacht sind die vielen Geschäfte und kleinen Restaurants an der Nanjing Lu geöffnet*

***Geselligkeit** ist Trumpf. Das gilt besonders fürs Neujahrsfest. Je mehr Gäste, desto vielfältiger die Mahlzeit. Alles kommt auf einmal auf den Tisch*

*Köstliches aus Wok oder Dämpfkorb: In den **Garküchen** wird man für wenig Geld an jeder Ecke satt*



Das Geheimnis der Szechuan-Küche heißt La jiao, Chili. Es sorgt im Winter für innere Hitze, im Sommer für Kühlung. Zusammen mit Ingwer und Pfeffer würzt es viele Gerichte

Rindfleisch „Szechuan Art"

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1–2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 500 g Huftsteak, 3 EL Öl
- 1 TL Szechuan-Pfefferkörner
- 1 gestrich. EL Speisestärke
- 3 gestrichene EL Zucker, Salz
- 3 EL Reis-Essig (ersatzw. Weißwein-Essig)
- 5 EL Reiswein
- evtl. 2 EL Sesamöl

1 Gemüse schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Chili aufritzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen. Fleisch waschen, trockentupfen. Beides in feine Streifen schneiden.

2 Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Szechuan-Pfeffer im Bratfett rösten. Gemüse, Ingwer und Chili zugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3–4 Minuten braten. Mit ca. ¼ l Wasser ablöschen, aufkochen.

3 Stärke, Zucker, ca. 1 TL Salz, Essig und Wein glatt rühren. Unter das Gemüse rühren, aufkochen und kurz köcheln. Fleisch darin erhitzen. Mit Sesamöl abschmecken. Dazu passt Langkornreis.

Getränk: kühles Bier, z. B. chinesisches Tsingtao.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 320 kcal
28 g E · 16 g F · 12 g KH

Kein Essen ohne Mi

Reis (chinesisch Mi) wird vor allem im Süden des Landes angebaut. Grundnahrungsmittel ist der geschälte und polierte Langkornreis, da er sich hervorragend mit Soßen verbindet und obendrein ideal für Stäbchen ist. Klebreis gibt es nur zu besonderen Anlässen, z. B. als Süßspeise zum Neujahrsfest.

Traditionen zu Neujahr

Das chinesische Neujahrsfest ist das wichtigste und längste Familienfest Asiens. Gefeiert wird es immer in der ersten Neumondnacht zwischen dem 21. Januar und 20. Februar. Dieses Jahr fällt es auf den 29. Januar und die Chinesen stoßen auf das Jahr des Hundes an.

- Zum traditionellen Festessen gehören Fisch, Fleisch und Geflügel, die chinesische „Dreieinigkeit" für Wohlstand, Glück und Gesundheit. Orangen und Mandarinen verheißen ebenfalls Glück, Pfirsiche und lange Nudeln ein langes Leben.
- Zum Knabbern gibt es Glückskekse mit eingebackenen Glückwünschen.
- Das ganze Haus wird in Rot und Gold geschmückt, denn beide Farben bringen Glück.
- Den Abschluss bildet ein großes Feuerwerk gegen die bösen Geister.

Bitte blättern Sie um ➤

Heiß geliebt im Reich der Mitte

Suppen & Snacks

Nudelsuppe mit Huhn

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Möhren
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- evtl. 2 Chilischoten
- 1 Hähnchenbrust mit Knochen (350–400 g)
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Mungo- oder Sojabohnenkeimlinge
- 1 Dose (314 ml) Bambusschößlinge in Streifen
- 250 g Paksoi (ersatzw. Chinakohl), 1 EL Öl
- 200 g Mie-Nudeln (asiatische Eiernudeln)
- Salz, ca. 1 TL Sambal Oelek
- evtl. Koriander z. Garnieren

1 Möhren schälen und waschen. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili und Hähnchenbrust waschen. Mit 1 Möhre, Ingwer und Chili in 1 l kochendes Wasser geben. Zugedeckt ca. 40 Minuten kochen.

2 Pilze waschen, Stiele abschneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Keimlinge verlesen, waschen. Keimlinge und Bambus abtropfen lassen. Paksoi putzen, waschen, in Streifen schneiden. Übrige Möhre in Scheiben schneiden.

3 Hähnchenbrust herausheben. Brühe durchsieben. Möhrenscheiben, Pilze und Paprika im heißen Öl kurz anbraten. Brühe zugießen, aufkochen. Nudeln zufügen und 4–5 Minuten garen.

4 Fleisch von Haut und Knochen lösen und klein schneiden. Mit Paksoi, Keimlingen und Bambus in der Suppe erhitzen. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken. Mit Koriander garnieren.

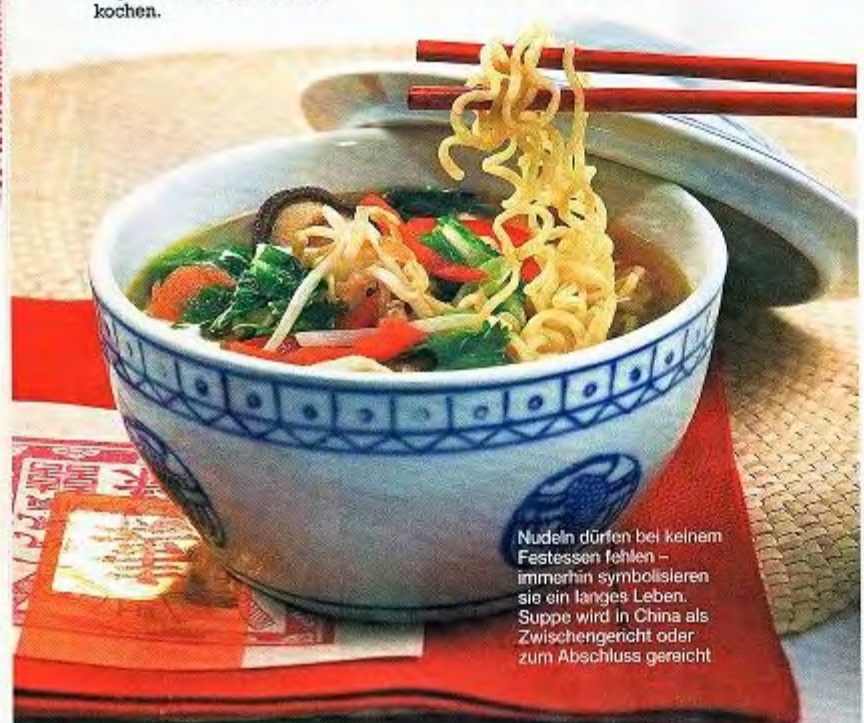
Getränk: grüner Tee.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 300 kcal
24 g E · 8 g F · 30 g KH

Nudeln

Kaum zu glauben, aber China ist ein Nudelparadies. Am beliebtesten sind Mie-Nudeln aus Weizenmehl mit und ohne Ei. Es gibt sie frisch, oft noch von Hand gezogen, oder getrocknet in allen möglichen Formen und Breiten. Außerdem findet man Reisnudeln aus Reismehl und Glasnudeln aus Mungo- bzw. Sojabohnenmehl.

面條



Nudeln dürfen bei keinem Festessen fehlen – immerhin symbolisieren sie ein langes Leben. Suppe wird in China als Zwischengericht oder zum Abschluss gereicht

Ob zum Tee oder als chinesischer Imbiss (Dim Sum genannt): Die gedämpften oder frittierten Wan Tan sind ein beliebter Snack. Man taucht sie in pikante Soßen

Wan Tan – gedämpft & frittier

Zutaten für 24 Stück:

- 24 TK-Wan-Tan-Blätter (ca. 10 x 10 cm ; ersatzw. Frühlingsrollen- oder Filoteig)
- 3 getrocknete Mu-Err-Pilze (ca. 10 g
- 150 g Shrimps (TK oder in Lake)
- 4 Lauchzwiebeln
- 250 g Schweinemett
- 1 gestrichener EL (10 g) Speisestärke
- 1 EL Austern- oder Sojasoße
- 1 TL + etwas Sesamöl
- Zucker, evtl. Salz
- ca. 1 l Öl zum Frittieren
- Sojasoße und süß-saure Asiasoße zum Servieren
- Frischhaltefolie

1 Teigblätter in ein feuchtes Tuc schlagen und auftauen lassen. Pilz mit kochendem Wasser übergießen ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 TK-Shrimps auftauen. Shrimps ab spülen und trockentupfen. Lauch zwiebeln putzen, waschen, Pilze gu ausdrücken. Alles fein hacken. M Mett, Stärke, Austernsoße, 1 TL Ö 1 TL Zucker und Salz verkneten.

weiße Schälchen: ASA

3 Je 1–2 TL Füllung auf die Teigblätter verteilen. Ränder mit Wasser anfeuchten. Nach Belieben einige Teigblätter aufrollen, zu Säckchen bzw. offenen Körbchen formen oder Halbkreise ausstechen. Wan Tan mit Folie bedecken, damit sie nicht austrocknen.

4 Für **gedämpfte Wan Tan** Bambus-Dämpfkorb dünn mit Öl bestreichen. Wan Tan portionsweise hineinsetzen. Wok oder tiefe Pfanne zu ca. ⅓ mit Wasser füllen (der Korbboden darf das Wasser nicht berühren), aufkochen. Dämpfkorb hineinstellen. Wan Tan ca. 10 Minuten über dem heißen Dampf garen. Evtl. heißes Wasser nachgießen. Fertige Wan Tan warm stellen.

5 Für **frittierte Wan Tan** Öl in einem hohen Topf (oder in einer Fritteuse) auf ca. 180 °C erhitzen. Wan Tan portionsweise darin 4–5 Minuten goldbraun backen. Sojasoße und süß-saure Asiasoße dazureichen.

Getränk: leicht erwärmter Reiswein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Auftau-/Quellzeit ca. 30 Min.
Stück ca. 50 kcal
3 g E · 3 g F · 3 g KH

Spezialitäten aus China

WELTBERÜHMT

*Die **Peking-Ente** wird mit Malzzucker glasiert und muss 72 Stunden trocknen, ehe sie kross und saftig gebraten wird. Meisterhaft tranchiert wird das zarte Fleisch mit Gemüse und Soßen in Pfannkuchen gewickelt.*

SCHARFMACHER

Szechuan-Pfeffer schmeckt stark pfeffrig mit leichtem Zitronenaroma. Es gibt ihn ganz mit Schale (z. B. von Bamboo Garden) oder gemahlen.

So essen Sie mit Stäbchen

1. Halten Sie die Stäbchen relativ weit am oberen Ende.

2. Das untere Stäbchen in der Daumenbeuge festklemmen und am Ringfinger abstützen. Es wird nicht bewegt.

3. Das obere Stäbchen wie einen Bleistift zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten und bewegen.

MEHR ALS NUR GEMÜSE ...

*... sind getrocknete Pilze wie z. B. **Blumenpilze** mit ihrem blütenartigen Muster, **Holzohren**, auch Mu-Err genannt, und die kleineren **Wolkenohren**.*

GRÜNER TEE

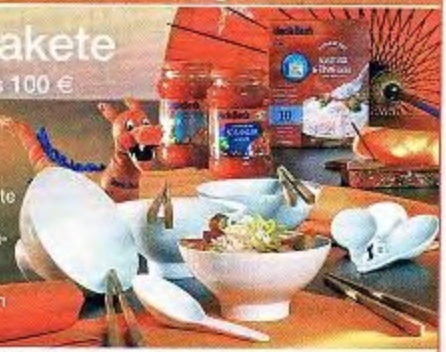
*Er ist das älteste Heißgetränk der Welt und Favorit aller Chinesen. Zu den beliebtesten Sorten gehören frischer, herber **Gunpowder**, halb fermentierter **Oolong** und smaragdgrüner **Lung Ching**. Gibt's in großer Auswahl z. B. bei www.paul-schrader.de, Tel. 0180 5 251525.*

Im nächsten Heft:
Irischer Frühling

Uncle Ben's CHINESISCHE NEUJAHRS

Gewinnen und genießen!

10 Glückspakete
im Wert von jeweils 100 €



Chinesen lieben Geselligkeit in großer Runde. Sie auch? Dann feiern Sie z. B. das Chinesische Neujahr im Kreise Ihrer Lieben. Für das passende Ambiente sorgt das Asia-Geschirr von Rosenthal inkl. Stäbchen & Suppenlöffel, tolle Asia-Dekoration und ein fern(k)östliches Uncle Ben's Produktpaket. Und: Wer zu diesem Anlass Reis isst, kann auf ein langes, glückliches Leben hoffen!

Schreiben Sie an: Redaktion kochen & genießen, Kennwort „China", 20587 Hamburg.
Einsendeschluss: 12. 2. 2006. Das Los entscheidet. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Bauer Verlagsgruppe und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen.

Kirsch-Puddingschnitten mit Butterstreuseln

Zutaten für ca. 30 Stücke:

- 150 ml + 600 ml Milch
- 2 Pckch. Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für je ½ l Milch)
- 100 g + 250 g + 250 g Zucker
- 100 g gehackte Mandeln
- 375 g + etwas + 250 g weiche Butter
- 500 g + 2 leicht geh. EL (30 g) + 250 g + etwas Mehl
- 2 Pckch. Vanillin-Zucker, Salz
- abgerieb. Schale von 1 unbeh. Zitrone, 7 Eier (Gr. M)
- 75 g Speisestärke
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 1 Glas (450 g) Kirsch-Konfitüre
- 250 g Schmand
- Puderzucker zum Bestäuben

1 150 ml Milch und Puddingpulver verrühren. 600 ml Milch und 100 g Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und unter Rühren mind. 1 Minute köcheln. Auskühlen lassen, dabei öfter umrühren.

2 Mandeln ohne Fett rösten, auskühlen. 375 g Butter bei schwacher Hitze schmelzen. 500 g Mehl, Mandeln, 250 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz mischen. Flüssige Butter zugießen, dabei mit dem Handrührgerät zu Streuseln verkneten. 2 EL Mehl darauf streuen, durchschütteln.

3 Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3,5 cm tief) fetten, mit Mehl ausstäuben. 250 g Butter, 250 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz cremig rühren. 4 Eier einzeln unterrühren. 250 g Mehl, Stärke und Backpulver mischen, portionsweise kurz unterrühren. Auf die Fettpfanne streichen. Konfitüre darauf streichen.

4 Schmand und 3 Eier mit dem Handrührgerät verrühren. Pudding esslöffelweise darunter schlagen. Auf der Konfitüre verteilen. Mit Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker betäuben.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Backzeit ca. 40 Min.
Auskühlzeit ca. 2 Std.
Stück ca. 470 kcal
6 g E · 24 g F · 54 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Da bleibt kein Krümel übrig

Knusprige Streuselkuch

Kuchen mit den kleinen Krümeln sind beliebt wie eh und je. Und hier sind 6 neue Ideen für Sie. Lecker...

Streuseltaler mit Vanillecreme

Zutaten für 15 Stück:

- 500 g + 125 g + etwas Mehl
- 75 g + 75 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- Salz
- 75 g + 75 g weiche Butter
- 1 Ei (Gr. M)
- ¼ l Milch
- 1 Würfel (42 g) frische Hefe
- 500 g Schlagsahne
- 1 Pckch. Soßenpulver „Vanille" (ohne Kochen, für ¼ l Milch)
- Puderzucker zum Bestäuben
- Backpapier

1 500 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker und 1 Prise Salz mischen. 75 g Butter in Flöckchen und Ei zufügen. Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln, darin auflösen. Zur Mehlmischung gießen und alles mit dem Handrührgerät glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 2 Backbleche mit Backpapier auslegen. 125 g Mehl, 75 g Zucker, 1 Vanillin-Zucker, 1 Prise Salz und 75 g Butter in Flöckchen erst mit den Knethaken des Handrührgerätes und dann kurz mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.

3 Hefeteig mit etwas Mehl bestäuben, zur Rolle formen, in 15 Stücke teilen. Mit bemehlten Händen zu runden Talern (ca. 8 cm Ø) formen, auf die Bleche legen. Streusel darauf verteilen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

5 Die Streuseltaler waagerecht halbieren. Sahne und Soßenpulver mit dem Handrührgerät kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Vanillecreme auf die unteren Hälften der Taler spritzen. Deckel darauf setzen. Streuseltaler mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Gehzeit ca. 45 Min.
Backzeit gesamt ca. 50 Min.
Auskühlzeit ca. 1 ½ Std.
Stück ca. 400 kcal
6 g E · 21 g F · 44 g KH

❄ *lassen sich ohne Creme prima einfrieren*

Streusel fix gemacht

Damit es sich gleichmäßig verteilt: das flüssige Fett im dünnen Strahl unter die Mehlmasse kneten. Es darf wirklich nur lauwarm sein, sonst verklumpt das Mehl.

Streusel mit höherem Fettanteil sind weicher und klebriger. Deshalb diese direkt beim Bestreuen des Kuchens zwischen den Fingern zerreiben oder klein zupfen.

Mischung: Wohlfühl; Tuch: Gasan Gans; Teller: Kahla

Knusprige Streuselkuch

Einfach köstlich in jeder Form

Käse-Streuselkuchen mit Schokoguss

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 200 g + etwas Butter
- 450 g Mehl
- 200 g + 225 g Zucker
- ½ gestr. TL Backpulver, Salz
- 6 Eier (Gr. M)
- 1 Glas (720 ml) Kirschen
- 750 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 1 P. Puddingpulver „Vanille" (zum Kochen; für ½ l Milch)
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 100 g Schlagsahne
- 25 g weißes Plattenfett (z. B. Palmin)
- Kakao zum Bestäuben

1 Springform (26 cm Ø) fetten. 200 g Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Mehl, 200 g Zucker, Backpulver, 1 Prise Salz und 1 Ei mischen. Die flüssige Butter in dünnem Strahl zugießen, dabei mit den Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten. Hälfte Streusel kalt stellen. Rest Streusel als Boden in der Form verteilen und andrücken.

2 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Den Ofen herunterschalten (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2).

3 Kirschen abtropfen lassen und trockentupfen. 5 Eier und 225 g Zucker ca. 4 Minuten schaumig schlagen. Quark, Mascarpone und Puddingpulver unterrühren. Auf den Streuselboden streichen. Kirschen darauf verteilen. Mit übrigen Streuseln bestreuen. Ca. 1¼ Stunden backen (evtl. nach ca. 45 Minuten abdecken). In der Form auskühlen lassen.

4 Kuvertüre grob hacken. Sahne im kleinen Topf aufkochen und vom Herd ziehen. Kuvertüre und Plattenfett unter Rühren darin schmelzen. Auf die Torte in der Form verteilen. Mind. 1 Stunde kalt stellen. Mit Kakao bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Backzeit ca. 1½ Std.
Kühl-/Auskühlzeit mind. 5 Std.
Stück ca. 540 kcal
13 g E · 26 g F · 59 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Streuselstreifen mit Crème fraîche

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 100 g Butter/Margarine
- 200 g + 200 g + etwas Mehl
- 100 g + 50 g + 50 g Zucker
- Salz, 3 Eier (Gr. M)
- 125 g Magerquark
- 4 EL Milch, 4 EL Öl
- ½ Päckchen Backpulver
- 200 g Crème fraîche
- 2 Päckchen Vanillin-Zucker
- 3 EL (30 g) Mandelblättchen
- Hagel- und Puderzucker zum Verzieren
- Backpapier

1 Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Fett bei schwacher Hitze schmelzen. 200 g Mehl, 100 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. 1 Ei zufügen. Flüssiges Fett zugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verarbeiten.

2 Quark, Milch, Öl, 1 Ei, 50 g Zucker und 1 Prise Salz verrühren. 200 g Mehl und Backpulver mischen und mit den Knethaken des Handrührgerätes darunter kneten. Auf etwas Mehl zum ovalen Fladen (ca. 18 x 35 cm) ausrollen. Diagonal auf das Backblech legen.

3 Crème fraîche, 1 Ei, 50 g Zucker und Vanillin-Zucker mit einem Kochlöffel kurz verrühren. Auf den Fladen streichen. Streusel darauf verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen. Den Streusel-Streifen mit Hagel- und Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Backzeit ca. 25 Min.
Auskühlzeit ca. 1 Std.
Stück ca. 290 kcal
6 g E · 14 g F · 34 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

5 Streusel-Tipps

1 Praktisch und schnell
Streuselteig kurz ankneten. Hälfte als Boden in der Form verteilen und andrücken, den Rest als Haube auf den Kuchen streuen (s. S. 60). Dazwischen kommt Obst oder/und Creme.

2 Schön nussig
Beim Streuselteig können Sie ganz einfach die Hälfte des Mehls durch gemahlene Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln ersetzen.

3 Extra Crunchy-Effekt
Kurz vor dem Backen etwas weißen oder braunen Zucker auf die Streuselschicht streuen. Nicht mehr lange stehen lassen.

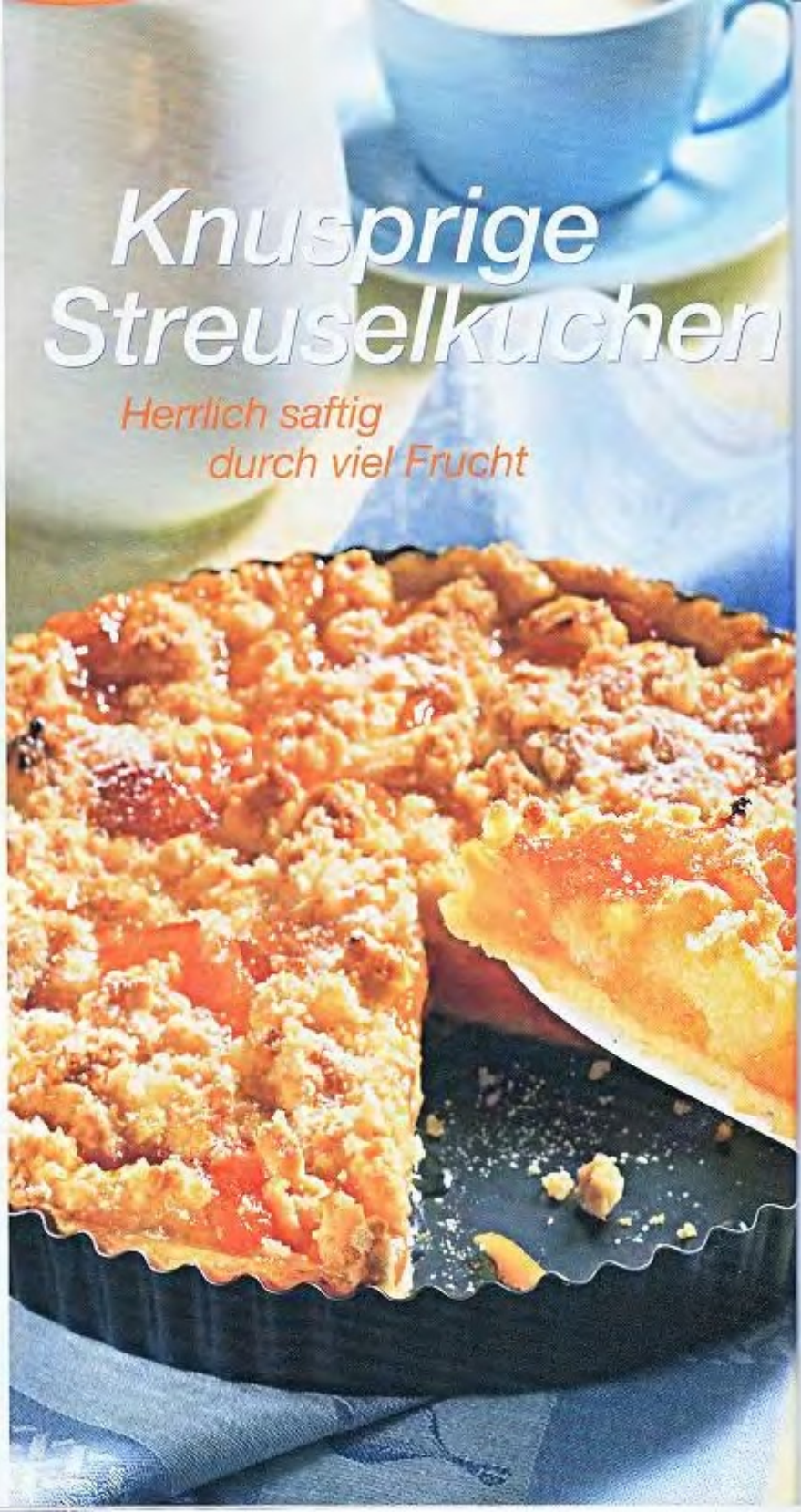
4 Noch knuspriger
Sofort nach dem Backen hauchfein mit kaltem Wasser besprühen (z. B. mit einem Gourmet-Sprayer). Dann auskühlen lassen.

5 Nach dem Auskühlen
Den Kuchen mit Zuckerguss- oder Schokostreifen verzieren. Nach dem Trocknen mit Puderzucker oder Kakao bestäuben.

Teller: Walküre; Platte: ASA

Knusprige Streuselkuchen

Herrlich saftig durch viel Frucht



Aprikosen-Streusel-Tarte

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- Fett für die Form
- 200 g + 200 g + etwas Mehl
- 25 g + etwas Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Gr. M)
- 100 g kalte + 150 g weiche Butter/Margarine
- 1 Dose (850 ml) Aprikosen
- 100 g + 3 EL (45 g) Zucker
- 1 TL flüssiges Vanillearoma oder 2 Tr. Butter-Vanille-Aroma
- 1–2 EL Aprikosen-Konfitüre
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Eine Tarteform mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø) fetten. 200 g Mehl, 25 g Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei und 100 g Fett in Stückchen erst mit den Knethaken des Handrührgerätes und dann mit den Händen kurz zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Aprikosen sehr gut abtropfen lassen. 200 g Mehl, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, 150 g Fett in Flöckchen und Aroma erst mit den Knethaken des Handrührgrätes und dann kurz mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.

3 Mürbeteig auf etwas Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Tarteform damit auslegen, dabei am Formrand in die Rillen drücken. Teigboden mit der Gabel mehrmals einstechen. Mit Konfitüre bestreichen. Aprikosen und dann die Streusel darauf verteilen. Mit 3 EL Zucker bestreuen.

4 Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) auf der untersten Schiene (Gas: s. Herdhersteller) ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Kühl-/Auskühlzeit ca. 1½ Std.
Backzeit ca. 30 Min.
Stück ca. 310 kcal
3 g E · 14 g F · 41 g KH

lässt sich prima einfrieren

Apfel-Streuselkuchen vom Blech

Zutaten für ca. 24 Stücke:

- **Fett und Mehl für die Fettpfanne**
- **1–1,2 kg säuerliche Äpfel**
- **abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone**
- **2 Becher (à 200 g) Schlagsahne**
- **1¾ Becher Zucker (400 g)**
- **2 Päckchen Vanillin-Zucker**
- **5 Eier (Gr. M)**
- **5 Becher (750 g) + 3 EL Mehl**
- **1 Päckchen Backpulver**
- **225 g Butter/Margarine, Salz**

1 Eine Fettpfanne (ca. 32 x 39 cm; mind. 3,5 cm tief) fetten, mit Mehl ausstäuben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Sahne in eine Rührschüssel gießen. Einen Sahnebecher auswaschen, abtrocknen und dann als „Messbecher" verwenden.

3 1 Becher (225 g) Zucker, 1 Vanillin-Zucker und Zitronenschale zur Sahne geben und halb steif schlagen. Eier einzeln unterrühren. 3 Becher (450 g) Mehl und Backpulver mischen, kurz unterrühren. Auf die Fettpfanne streichen. Äpfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten vorbacken.

Total einfach „abgewogen": statt mit der Waage Zucker und Mehl mit dem Sahnebecher abmessen

4 Inzwischen Fett bei schwacher Hitze schmelzen. 2 Becher (300 g) Mehl, ¾ Becher (175 g) Zucker, 1 Vanillin-Zucker und 1 Pr. Salz mischen. Fett in dünnem Strahl zugießen, dabei alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu dicken Streuseln verkneten.

5 3 EL Mehl auf die Streusel streuen, die Streusel zwischen den Fingern kleiner reiben und auf den Kuchen streuen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten weiterbacken. Auskühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Backzeit ca. 35 Min.
Auskühlzeit ca. 2 Std.
Stück ca. 360 kcal
5 g E · 15 g F · 48 g KH

❄ *lässt sich prima einfrieren*

Für mehr Genuss

Eingefrorene Streuselkuchen (ohne Sahne oder Creme) schmecken wie frisch gebacken, wenn Sie sie kurz aufbacken. Dazu den Kuchen ohne Verpackung auftauen lassen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten backen. Auch Kuchen vom Vortag erhalten so ihre Knusprigkeit zurück.

Tasse: Kahla

Silvia Hofert aus Berlin backt diese Torte gern zu besonderen Anlässen, denn sie ist der absolute Hingucker: „Das Aufwickeln erfordert etwas Geschick, aber Unebenheiten lassen sich leicht mit der Creme ausgleichen."

Unwiderstehlich... Gloria-To mit Schokocren

Zutaten für ca. 16 Stücke:

- 100 + 300 ml Milch, 3 TL Kakao
- 5 EL + 100 g + etwas Zucker
- je 1 Päckchen Puddingpulver „Schokolade" und „Vanille" (zum Kochen; für je ½ l Milch)
- 4 Eier (Gr. M), Salz
- 100 g Mehl, 1 P. Backpulver
- 250 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 3–4 EL Rum
- 2 EL dunkle Raspelschokolade
- 150 g Schlagsahne
- 8–10 Mini-Pralinen
- evtl. Kakao zum Verzieren
- Frischhaltefolie, Backpapier

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Backzeit 10–12 Min.
Auskühl- und Kühlzeit ca. 3 Std.
Stück ca. 290 kcal
4 g E · 17 g F · 27 g KH

1 100 ml Milch mit Kakao, 5 EL Zucker und Schokoladen-Puddingpulver glatt rühren. 300 ml Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen. Oberfläche direkt mit Folie bedecken. Auskühlen lassen.

2 Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, 100 g Zucker dabei einrieseln lassen. Eigelb einzeln darunter schlagen. Mehl, Back- und Vanillepuddingpulver mischen, darauf sieben, unterheben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 35 x 40 cm) streichen.

3 Biskuitmasse im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen. Ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen. Biskuitplatte darauf stürzen, Backpapier abziehen. Ein zweites feuchtes Geschirrtuch auf den Biskuit legen. Auskühlen lassen.

4 Butter, Puderzucker und Rum mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Pudding glatt rühren und esslöffelweise unter die Butter rühren. Biskuit mit der Hälfte der Buttercreme bestreichen. Platte längs in 6 gleich breite Streifen schneiden.

5 1 Streifen aufrollen. In die Mitte einer Platte setzen. Rest Streifen darumwickeln, andrücken. Mit Rest Creme einstreichen. Rand mit Raspeln bestreuen. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Torte mit steif geschlagener Sahne, Pralinen und Kakao verzieren.

❄ *lässt sich ohne Kakao-Deko prima einfrieren*

Und Ihr Lieblingskuchen?

Ob prächtige Torte, saftiger Blechkuchen oder Kleingebäck – bewährte Rezepte sollten Sie nicht für sich behalten! Deshalb: Schicken Sie uns Ihr liebstes Back-Rezept. Eine Veröffentlichung honorieren wir mit 25 €. Die Adresse lautet: Redaktion kochen & genießen, BriefFach 2408, 20077 Hamburg. Oder einfach faxen: Fax 0900 5025020 (0,62 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Bauer Vertriebs KG).

Im nächsten Heft: Quarkkrapfen mit Nutella-Füllung

Fotograf: ASA-Tatzen: Mercantile

kochen & genießen IM MÄRZ

Feuriger Bohnen-Wurst-Salat

LECKERE PARTYSALATE

Egal, ob Sie selbst einladen oder zu Freunden was mitbringen möchten – mit diesen Salaten, von deftig bis edel, liegen Sie immer richtig!

Avocado-Shrimps im Salatblatt

Linsen-Lauch-Salat mit Feta

Schnitzel in Höchstform

Neue Rezepte für Schnitzel-Fans und alle, die es werden wollen: aus der Pfanne, aus dem Ofen, pur in cremiger Soße, knusprig umhüllt oder überraschend gefüllt. Stets aber heiß geliebt!

Blitzschnell gerührt

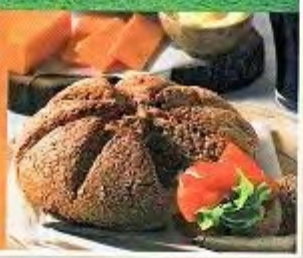
Im Wok Gegartes ist nicht nur trendy, die bunte Mischung aus viel knackigem Gemüse und wenig Fleisch macht daraus ein supergesundes Vergnügen

Hot, hot, hot...

Scharfes Märzmenü: Die Chili-Hühnerschenkel schmurgeln mit Porree und Kartoffeln im Ofen, bis sie wunderbar kross sind – ein Hochgenuss!

Streifzug durch Irland

Schafe, Whiskey und Pubs fallen jedem zu Irland ein. Wir zeigen Ihnen die grüne Insel von ihrer leckersten Seite: mit kernigem Bauernbrot und rustikaler Hausmannskost



Torten-Zauber

Wer gern viele Kuchen für viele Gäste bäckt, muss früh aufstehen. Oder unsere Rezepte, wie diese Käse-Sahne-Torte, probieren – alle lassen sich entspannt vorbereiten

Ihr neues **kochen & genießen** erscheint am 15. 02. 2006